



รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

กำยานผิวมะกรูด

Bergamot Skin Frankincense

โดย

นางสาวนิภรณ์ พฤกษ์วิบูลย์ รหัส 5804400019

นางสาววรรดา พินบริสุทรวงศ์ รหัส 5804400046

นายปรัชญา ขงขันปอน รหัส 5804400103

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชาสหกิจศึกษา

ภาควิชา การโรงแรมและท่องเที่ยว

คณะ ศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

ภาคการศึกษาที่ 3 ปีการศึกษา 2561

หัวข้อโครงการ กายานผิวมะกรูด
Bergamot Skin Frankincense
รายชื่อคณะผู้จัดทำ นางสาวนิวภรณ์ พฤกษวิบูลย์
 นางสาววรดา พินบริสุทรวงศ์
 นายปรัชญา ของขันปอน
ภาควิชา การโรงแรมและการท่องเที่ยว
อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ พิมพ์พิชชา เลิศสกุลผาสุษ

อนุมัติให้โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ภาควิชา การโรงแรม
และการท่องเที่ยว คณะ ศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม ภาคการศึกษาที่ 3 ปีการศึกษา 2561

คณะกรรมการสอบโครงการ

พิมพ์พิชชา เลิศสกุลผาสุษ อาจารย์ที่ปรึกษา
(อาจารย์ พิมพ์พิชชา เลิศสกุลผาสุษ)

ธนพล ต่อหิรัญพฤกษ์ พนักงานที่ปรึกษา
(นาย ธนาพล ต่อหิรัญพฤกษ์)

จินตจุฑา ไชยศรีชนะ กรรมการกลาง
(อาจารย์ จินตจุฑา ไชยศรีชนะ)

ดร.มารุจ ลิ้มปะวัฒน์ ผู้ช่วยอธิการบดีและผู้อำนวยการสำนักสหกิจศึกษา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มารุจ ลิ้มปะวัฒน์)

Project Title : Bergamot Skin Frankincense
Credits : 5
By : Ms. Sivaporn Phuksaviboon
Ms. Worada Pinborisuttavong
Mr. Prachya Chongkanpond
Advisor : Ms. Pimpitcha Lerdsakulpasuk
Degree : Bachelor of Arts
Major : Hotel
Faculty : Liberal Arts
Semester / Academic year : 3/2018

Abstract

The purpose of this project was to reduce the amount of raw materials that are disposed of each day. The Anantara Riverside Bangkok Hotel Resort also has a problem with venting unwanted odors. The research team was interested in making herbal frankincense, which could solve the problem of venting musty odors and unwanted odors. We decided to use leftover materials from the kitchen. Bergamot skin was used as the main ingredient to make herb benzoin. Frankincense are made from herbs, which can help to relax and is not harmful.

Collection of satisfaction questionnaires for Bergamot Skin Frankincense products totaled 30 sets. The result showed that most respondents were satisfied with the creative side, and reduction of use a spray freshener. The product side can be used, and helps reduce unwanted humidity odor problems with a long lasting smell respectively. The result showed that Bergamot Skin Frankincense can be used and can reduce unwanted odors with feedback that it is satisfactory to go in a good direction.

Keywords: Frankincense Bergamot Herb odor herbal



กิตติกรรมประกาศ (Acknowledgement)

การที่ คณะผู้จัดทำ ได้มาปฏิบัติงานในโครงการสหกิจศึกษา ณ โรงแรม อนันตราริเวอร์ไซด์ กรุงเทพมหานคร ตั้งแต่วันที่ 14 พฤษภาคม 2562 ถึง 30 สิงหาคม 2562 ส่งผลให้ คณะผู้จัดทำ ได้รับความรู้และประสบการณ์ต่างๆที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนและการปฏิบัติงานในอนาคตเกี่ยวกับการปฏิบัติงานตำแหน่ง ครีว ณ โรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพมหานคร สามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในการประกอบอาชีพในอนาคตโดยได้รับความร่วมมือจากโรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพมหานคร ได้สอน ได้เรียนรู้งาน และปัญหาที่พบในการทำงานในแผนกต่างๆ จึงขอขอบคุณมา ณ ที่นี้ และสนับสนุนจากหลายฝ่าย ดังนี้

1. นางสาวสุพัตต์ สุทธินา
2. นางสาวโสมวลัย สุวรรณกล่อม
3. นายอมรราช แฉ่งศรี
4. อาจารย์พิมพ์พิชชา เลิศสกุลผาสุข (อาจารย์ที่ปรึกษาสหกิจศึกษา)

และบุคคลท่านอื่นๆที่ไม่ได้กล่าวนามทุกท่านที่ได้ให้คำแนะนำช่วยเหลือในการจัดทำรายงาน

คณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลและเป็นที่ปรึกษาในการทำรายงานฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ตลอดจนให้การดูแลและให้ความเข้าใจในชีวิตการทำงานจริง ซึ่งผู้จัดทำขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

คณะผู้จัดทำ

นางสาวนิมรณ พฤกษวิบูลย์

นางสาวรรดา พินบริสุทธิ์วงศ์

นายปรัชญา ของจันทร์

28 กันยายน 2562

สารบัญ

	หน้า
จดหมายนำส่ง	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ	ค
Abstract	ง
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์	2
1.3 ขอบเขตของโครงการ	2
1.4 ประโยชน์ที่ได้รับ	2
บทที่ 2 การทบทวนเอกสาร / วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	
2.1 ประวัติกำยานสมุนไพร	3
2.2 สมุนไพรการลดกลิ่นอับชื้น	5
2.3 สรรพคุณของวัตถุดิบที่ใช้ในโครงการ	17
2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	33
บทที่ 3 รายละเอียดการปฏิบัติงาน	
3.1 ชื่อและที่ตั้งสถานประกอบการ	34
3.2 ลักษณะการประกอบการการให้บริการหลักของโรงแรม	35
3.3 โครงสร้าง และการบริหารองค์กร	46
3.4 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย	47
3.5 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา	51
3.6 ระยะเวลาการปฏิบัติงาน	52
3.7 ขั้นตอนและวิธีดำเนินงาน	52
บทที่ 4 ผลการปฏิบัติงาน	
4.1 รายละเอียดโครงการ	53
4.2 การเตรียมการและการวางแผนของโครงการ	53
4.3 อุปกรณ์และวัตถุดิบที่ใช้ในการทำ “กำยานผิวมะกรูด”	54
4.4 วิธีการทำ “กำยานผิวมะกรูด”	54

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

4.5 ต้นทุนการทำ กำนานผิวมะกรูด	61
4.6 ผลการประเมิน กำนานผิวมะกรูด	62
บทที่ 5 สรุปผลรายงานและข้อเสนอแนะ	
5.1 สรุปผลโครงการ ปัญหาที่พบ การแก้ไขปัญหาและข้อเสนอแนะ	67
5.2 สรุปผลการปฏิบัติสหกิจศึกษา	68
บรรณานุกรม	70
ภาคผนวก ก แบบประเมิน	
ภาคผนวก ข ภาพการปฏิบัติงาน	
ภาคผนวก ค บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา	
ภาคผนวก ง บทความวิชาการ	
ภาคผนวก จ โปสเตอร์	
ภาคผนวก ฉ บันทึกประวัติการทำงาน	
ภาคผนวก ช ประวัติผู้จัดทำ	



สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 3.1 ขั้นตอนการดำเนินงาน	52
ตารางที่ 4.1 ต้นทุนของกำยานผิวมะกรูด	61
ตารางที่ 4.2 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	62
ตารางที่ 4.3 ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจของพนักงานในโรงแรมอนันตรา กรุงเทพฯ	66

ริเวอร์ไซด์ รีสอร์ท แอนด์ สปา



สารบัญรูปภาพ

	หน้า
รูปภาพที่ 2.1 ประวัติค่ายาน.....	3
รูปภาพที่ 2.2 ข่า	5
รูปภาพที่ 2.3 ตะไคร้	8
รูปภาพที่ 2.4 ใบเตย	10
รูปภาพที่ 2.5 มะนาว	12
รูปภาพที่ 2.6 ส้ม	16
รูปภาพที่ 2.7 มะกรูด	18
รูปภาพที่ 2.8 ค่ายาน	21
รูปภาพที่ 2.9 <i>Styrax tonkinensis</i> Craib ex Hartwich	22
รูปภาพที่ 2.10 <i>Styrax benzoin</i> Dryand	23
รูปภาพที่ 2.11 จันทน์เทศ	25
รูปภาพที่ 2.12 โกบิ้วหรือยางบง	29
รูปภาพที่ 2.13 น้ำมันหอมระเหยมะกรูด	31
รูปภาพที่ 3.1 โลโก้โรงแรม อนันตรา กรุงเทพ ริเวอร์ไซด์ รีสอร์ท แอนด์ สปา	34
รูปภาพที่ 3.2 แผนที่โรงแรม อนันตรา กรุงเทพ ริเวอร์ไซด์ รีสอร์ท แอนด์ สปา	35
รูปภาพที่ 3.3 ห้อง DELUXE PREMIER GARDEN	36
รูปภาพที่ 3.4 ห้อง JUNIOR PREMIER SUITE	36
รูปภาพที่ 3.5 ห้อง DELUXE PREMIER RIVER VIEW	37
รูปภาพที่ 3.6 ห้อง DELUXE PREMIER RIVER FRONT	37
รูปภาพที่ 3.7 ห้อง FAMILY SUITE	38
รูปภาพที่ 3.8 ห้อง JUNIOR PREMIER RIVER VIEW	38
รูปภาพที่ 3.9 ห้อง ANANTARA RIVER FRONT SUITE	39
รูปภาพที่ 3.10 ห้อง CRUISE STATER	39
รูปภาพที่ 3.11 ห้อง ANANTARA SPA	41
รูปภาพที่ 3.12 ห้องอาหาร BENIHANA	41
รูปภาพที่ 3.13 ห้องอาหาร BRIO	42
รูปภาพที่ 3.14 TRADER'VIC'S	42

สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

	หน้า
รูปภาพที่ 3.15 ห้องอาหารริเวอร์ไซด์เทอร์เรซ	43
รูปภาพที่ 3.16 THE MARKET	43
รูปภาพที่ 3.17 LOYNOM BAR	44
รูปภาพที่ 3.18 LONGTAIL BAR	44
รูปภาพที่ 3.19 NUMERO UNO CAFÉ	45
รูปภาพที่ 3.20 MANOHRA CRUISES	45
รูปภาพที่ 3.21 โครงสร้างองค์กร	46
รูปภาพที่ 4.1 ผลิตภัณฑ์กำยาน	53
รูปภาพที่ 4.2 แสดงผิวมะกรูด	54
รูปภาพที่ 4.3 นำผิวมะกรูดใส่ในหม้อ	55
รูปภาพที่ 4.4 ปิดฝาหม้อ วางน้ำแข็งลงบนฝา	55
รูปภาพที่ 4.5 น้ำมันหอมระเหยผิวมะกรูด	55
รูปภาพที่ 4.6 ผงกำยาน	56
รูปภาพที่ 4.7 ผงผิวมะกรูด	56
รูปภาพที่ 4.8 ผงจันทร์เทศขาว	56
รูปภาพที่ 4.9 ผงโกบั่ว	57
รูปภาพที่ 4.10 น้ำมันมะกรูด	57
รูปภาพที่ 4.11 น้ำมันหอมระเหยมะกรูด	57
รูปภาพที่ 4.12 อ่างผสม	58
รูปภาพที่ 4.13 ถาด	58
รูปภาพที่ 4.14 เครื่องชั่งดิจิตอล	58
รูปภาพที่ 4.15 ขั้นตอนผสมส่วนผสม	59
รูปภาพที่ 4.16 ส่วนผสมเข้ากัน	59
รูปภาพที่ 4.17 ส่วนผสมผสมเข้ากันจับตัวเป็นก้อน	59
รูปภาพที่ 4.18 ชั่งส่วนผสม	60
รูปภาพที่ 4.19 ขึ้นรูปกำยาน	60
รูปภาพที่ 4.20 นำกำยานใส่ถาด	60

สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

	หน้า
รูปภาพที่ 4.21 ใส่บรรจุภัณฑ์	61
รูปภาพที่ 4.22 ผลิตภัณฑ์สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้จริง	63
รูปภาพที่ 4.23 มีความคิดสร้างสรรค์	63
รูปภาพที่ 4.24 ประสิทธิภาพมีกลิ่นติดทนนาน	64
รูปภาพที่ 4.25 ช่วยลดปัญหากลิ่นอับชื้นที่ไม่พึงประสงค์	64
รูปภาพที่ 4.26 ช่วยลดต้นทุนการใช้สเปรย์ปรับอากาศ	65



บทที่ 1

บทนำ

1.1 หลักการและเหตุผลที่มาของปัญหา

โรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท (Anantara Riverside Bangkok Resort) ตั้งอยู่ริมฝั่งตะวันตกของแม่น้ำเจ้าพระยาท่ามกลางพื้นที่เขียวชอุ่ม 11 เอเคอร์ 27.83 ไร่ มีบริการห้องพักที่มากกว่า 300 ห้อง มาพร้อมกับแนวการตกแต่งรูปแบบไทยประยุกต์ สัมผัสการพักผ่อนท่ามกลางบรรยากาศแบบธรรมชาติ ในย่านใจกลางเมือง ตั้งอยู่ใกล้วัดและพระราชวัง เดินทางสะดวกโดยระบบขนส่งสาธารณะ เช่น บริการเรือ รถไฟฟ้าบีทีเอส เข้าสู่ย่านธุรกิจหลักได้ง่ายและสะดวกต่อการเดินทาง โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท นั้นยังมีบริการที่เพียบพร้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น สถานที่จัดงานแต่ง ห้องจัดการประชุม บริการด้านสปาเพื่อสุขภาพ โยคะ มวยไทยแบบดั้งเดิม รวมถึงยังมีให้บริการกิจกรรมต่างๆ แก่ลูกค้าที่เข้าพัก เช่น คลาสการเล่นซูบ้าที่สนุกสาน และยังมีให้บริการอาหารและเครื่องดื่มที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นการทำอาหารจากเชฟเบนนิฮานา พร้อมลีลาการเสิร์ฟที่เป็นเอกลักษณ์ การรับประทานอาหารริมแม่น้ำเจ้าพระยา ยามพระอาทิตย์ตก ความหลากหลายทั้งด้านการบริการและการทำงานอย่างมืออาชีพนั้นจึงเป็นหนึ่งในโรงแรมที่ได้รับความนิยมไว้วางใจตลอดมา

ซึ่งในการให้บริการของโรงแรมนั้น “พนักงาน” ถือเป็นหัวใจสำคัญในกระบวนการบริการลูกค้า ซึ่งการให้บริการลูกค้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อตอบสนองความต้องการของลูกค้า ถือเป็นจุดมุ่งหมายหลักของการบริการ ดังนั้นทางโรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท ได้ตระหนักถึงความต้องการพื้นฐานของพนักงานเป็นอย่างดี โดยได้มีสวัสดิการในการให้พนักงานรับประทานอาหารฟรี 3 มื้อที่ห้องอาหารพนักงาน ซึ่งจากแผนก Canteen ต้องทำอาหารให้พนักงานรับประทานอาหารทุกวัน และแผนก Butchery ทำอาหารให้กับลูกค้า ทางคณะผู้จัดทำจะเห็นได้ว่าในแต่ละวัน มีผักและผลไม้ รวมถึงวัตถุดิบต่างๆ เหลือทิ้งในปริมาณมาก โดยคณะผู้จัดทำได้สังเกตเห็นผักจำพวก มะกรูด ตะไคร้ ต้นหอม แครอท และผักชนิดอื่นๆ ยังสามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ อีกหนึ่งปัญหาที่เกิดขึ้นในบริเวณห้องน้ำพนักงาน บริเวณซิงค์ล้างจานในครัว คือปัญหาเรื่องการระบายกลิ่นอับชื้น และส่งกลิ่นอันไม่พึงประสงค์ ดังนั้นทางคณะผู้จัดทำได้ศึกษา ค้นคว้าหาข้อมูลวิธีการแก้ไขปัญหาที่จะลดกลิ่นอับชื้น ซึ่งทางคณะผู้จัดทำมีความสนใจ กระบวนการในการทำ

กำยานสมุนไพรไทย เพื่อนำมาใช้ในการ ลดกลิ่นอับชื้น และกลิ่นอันไม่พึงประสงค์ ซึ่งในการจัดทำกำยานสมุนไพรไทย ทางคณะผู้จัดทำได้เลือกใช้วัตถุดิบเหลือใช้จากในครัว คือ มะกรูดโดยใช้ผิวของมะกรูดมาเป็นส่วนประกอบหลักมาทำกำยานที่สามารถกำจัดทั้งกลิ่นและแมลง และกลิ่นของกำยานยังไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย มีสรรพคุณช่วยคลายเครียด ผ่อนคลาย

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

1.2.3 เพื่อศึกษาความรู้และเห็นคุณค่าของพืชสมุนไพร

1.2.2 ช่วยลดปริมาณวัตถุเหลือทิ้งในแต่ละวัน

1.2.1 เพื่อนำวัตถุดิบที่เหลือใช้มาทำให้เกิดประโยชน์

1.3 ขอบเขตของโครงการ

1.3.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา ให้ความรู้เกี่ยวกับการจัดทำ “กำยานผิวมะกรูด”

1.3.2 ขอบเขตด้านเวลา ตั้งแต่วันที่ 14 พฤษภาคม ถึง 30 สิงหาคม 2562

1.3.3 ขอบเขตด้านพื้นที่ โรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท (Anantara Riverside Bangkok Resort)

1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.4.1 ช่วยกำจัดกลิ่นอับชื้นของห้องน้ำพนักงาน และบริเวณซิงค์ล้างจานในครัว

1.4.2 ช่วยลดปริมาณขยะเหลือทิ้งในแต่ละวัน

บทที่ 2

การทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

คณะผู้จัดทำได้นำมะกรูดที่เหลือทิ้งจากในครัว นำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ “กำยานผิวมะกรูด” สำหรับบริเวณห้องน้ำ และห้องครัว ที่สามารถลดกลิ่นอับชื้นและกลิ่นไม่พึงประสงค์ ในครั้งนี้คณะผู้จัดทำได้ศึกษาข้อมูลเอกสาร ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

2.1 ประวัติกำยานสมุนไพร

2.2 สมุนไพรการลดกลิ่นอับชื้น

2.3 สรรพคุณของวัตถุดิบที่ใช้ในโครงการ

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 ประวัติกำยานสมุนไพร



รูปที่ 2.1 แสดงรูปประวัติกำยาน

ที่มา <http://www.siamganesha.com>

กำยานสมุนไพรเป็นเครื่องหอมชั้นดีที่นิยมใช้ในอุตสาหกรรมสปา อุตสาหกรรมยาสมุนไพรทั่วโลก “กำยาน” มาจากภาษามลายูว่า “Kamyan” คนไทยเรียกชื่อต้นกำยานแตกต่างกันไปในแต่ละท้องถิ่น เช่น สะดำน สาตสมิง เข่ว เป็นต้น ชื่อไม้ต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่หลายชนิดในสกุล *Styrax* วงศ์ *Styracaceae* ลำต้นเปลาตรง เรือนยอด โปรง เปลือกสีเทา ใบเป็นใบเดี่ยว เรียงสลับ รูปรี ปลายใบเรียวแหลม โคนใบมน ขอบใบเรียบ หรือเป็นคลื่นเล็กน้อย เนื้อใบค่อนข้างหนา มีขนประปราย ดอกสีขาว มีกลิ่นหอม ออกเป็นช่อสั้นๆ ตามง่ามใบและปลายกิ่ง ออกดอกราวเดือนมกราคม-กุมภาพันธ์ ผลมีลักษณะกลม สีเขียวอ่อน มีขนสั้นสีขาวปกคลุม เปลือกแข็ง

มีฝา หรือหมวกปิดขั้วผล มีเมล็ด 1-2 เมล็ด เมื่อแห้งจะแตกเป็นสามส่วน ขางของต้นกำยานจะให้สารสำคัญที่เรียกว่า ชันกำยาน โดยเมื่อกรีดเปลือกต้นตามยาว ขางจะซึมออกมาตามรอยแผลที่กรีดไว้ และจะแข็งตัวเมื่อถูกอากาศ ชันขางที่กรีดได้ครั้งแรกจะขาวบริสุทธิ์ และมีกลิ่นหอมมาก ชันขางของกำยานมีสรรพคุณมากมาย ได้มีการนำมาใช้เข้าเครื่องยาและเครื่องสำอาง เช่น ใช้เป็นยาฆ่าเชื้อโรคบางชนิด แก้ไอ ขับเสมหะ ขับปัสสาวะ ห้ามเลือด เป็นยาฝาดสมาน ขับลม บำรุงหัวใจ ลดความเครียด คลายความวิตกกังวล ทำให้รู้สึกสบายใจขึ้น ใช้ทำเครื่องหอม เผรมเพื่อให้กลิ่นหอมได้รั้นไรมดมแลง นอกจากนี้กำยานมักใช้เป็นส่วนผสมในตำรับยาแผนโบราณเพื่อแต่งกลิ่นและกันบูด ความหอมของกำยานนี้ทำให้ประเทศฝรั่งเศสนำไปใช้ในอุตสาหกรรมเครื่องหอมของตน กำยานสกัดได้จากขางมีกลิ่นหวาน กลิ่นกำยานจะช่วยให้เกิดความผ่อนคลาย ช่วยฟื้นฟูสภาพจิตใจ ระวังอารมณ์พุ่งพล่านให้เย็นลง ช่วยให้มีสมาธิ ไม่ฟุ้งซ่าน ทั้งยังช่วยยกระดับอารมณ์และจิตใจ น้ำมันหอมกำยานมักใช้เป็นส่วนประกอบของรูปหอม เทียนหอม รวมทั้งสูตรบำรุงความงามต่างๆ และนิยมใช้เป็นส่วนผสมน้ำหอมเพราะให้กลิ่นคงตัวและทำให้น้ำมันหอมระเหยที่เบาอยู่ได้นาน ทั้งเป็นสารกันเสียในน้ำมันนวด ในทางความงามและสุขภาพเหมาะสำหรับผิวแห้ง ผิวแตก เทียนอุ่น ช่วยทำให้ผิวชุ่มชื้น

กำยานที่มีขายในท้องตลาดมี 2 ชนิด คือ กำยานสุมาตรา (Sumatra Benzoin) มีถิ่นกำเนิดในอินโดนีเซีย และ กำยานญวน (มีถิ่นกำเนิดบริเวณอ่าวตังเกี๋ยของเวียดนาม) หรือกำยานหลวงพระบาง (เพราะเป็นกำยานที่ผลิตมากที่แขวงหลวงพระบางของลาวในปัจจุบัน) กำยานญวนเป็นกำยานชนิดที่ดีที่สุด ฝรั่งเศสเรียก ‘Siam Benzoin’ เพราะกำยานชนิดนี้ส่งออกไปขายจากราชอาณาจักรสยาม คุณสมบัติของกำยานเป็นที่รู้จักกันมานานนับพันๆ ปีแล้ว โดยในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงเรื่องความหอมของกำยานที่ภิกษุณีนำมาอบน้ำอาบ ในบท ‘ภิกษุณีฉัพพัคคีย์’ ว่า สมัยนั้นพระผู้มีพระภาคพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ พระเชตวันมหาวิหาร อารามของอนาถบิณฑิกคหบดี เขตพระนครสาวัตถี ครั้งนั้น พวกภิกษุณีฉัพพัคคีย์ส่นานกายด้วยน้ำกำยานที่อบ คนทั้งหลายพากันเพ่งโทษ ตีเตียน โพนทะนาว่า ไฉนภิกษุณีทั้งหลาย จึงได้อาบน้ำกำยานที่อบเหมือนสตรีคฤหัสถ์ ผู้บริโศกคามเล่า เมื่อพระพุทธองค์ทรงสอบถามภิกษุทั้งหลายว่า พวกภิกษุณีฉัพพัคคีย์อาบน้ำกำยานที่อบ จริงหรือ ภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่า จริง พระพุทธองค์จึงทรงติเตียนว่าการกระทำของพวกนางไม่เป็นไปเพื่อความเลื่อมใสของชุมชนที่ยังไม่เลื่อมใส ดังนั้น จึงได้ทรงบัญญัติสิกขาบทไว้ว่า ภิกษุณีอาบน้ำปรุงกำยานเป็นเครื่องอบ ต้องอาบัตติ นอกจากนั้น พระพุทธเจ้ายังได้ทรงมีพระพุทธานุญาตให้ภิกษุที่อาพาธใช้ชตุเกสัช คือยางไม้ที่เป็นเกสัช ได้แก่ ยางอันไหลออกจาก

ต้นหิงคุ ขางอันเขาเกี่ยวข้องกับก้านและใบแห่งต้นหิงคุ ขางอันเขาเกี่ยวข้องกับใบแห่งต้นหิงคุ หรือเชื้อของอินคัว ขางอันไหลออกจากยอดไม้ตะเคียน ขางอันไหลออกจากใบแห่งต้นตะเคียน ขางอันเขาเกี่ยวข้องกับใบหรือไหลออกจากก้านแห่งต้นตะเคียน หรือต้นกำยาน หรือชตุเกสชนิดอื่นใดก็ตามมีต้นกำยาน ถือกันเป็นพันธุ์ไม้ที่แปลก เพราะสามารถเจริญเติบโตได้ในภาวะสิ่งแวดล้อมที่ไม่น่าจะขึ้นได้ ต้นกำยานจะเริ่มออกยางเมื่ออายุราว 8-10 ปี การเก็บยางทำกัน 2-3 ครั้ง ต่อปี ครั้งหลังสุดจะเป็นยางที่มีคุณภาพดีที่สุด เพราะมีอัตรา terpene, sesquiterpene และ diterpene ที่สูงขึ้น ทำให้หอมแรงขึ้น โดยทั่วไปแล้วยางยังมีสีขุ่นเทาไหม้ จะมีคุณภาพดีขึ้นเท่านั้น ปัจจุบัน การบำบัดรักษาสุขภาพด้วยกลิ่นหอม หรือที่เรียกว่า อโรมาเธอราพี (Aromatherapy) กำลังได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก และหนึ่งในกลิ่นหอมที่นำมาใช้ก็คือ “กำยาน”

2.2 สมุนไพรการลดกลิ่นอับชื้น

2.2.1 ข่า (Galangal)



รูปที่ 2.2 แสดงรูปข่า

ที่มา <https://health.kapook.com/view65106.html>

มีชื่อสามัญที่ฝรั่งใช้เรียก คือ alanga ginger หรือ alanga alangal บางครั้งก็เรียกตามเราว่า kha หรือ ka ด้วย แสดงให้เห็นว่า "ข่า" เป็นสมุนไพรที่เกี่ยวข้องกับคนไทยอย่างแน่นแฟ้น จนฝรั่งต้องตั้งชื่อตามเลขที่เดียว เราสามารถพูดอย่างภาคภูมิใจได้ว่า เรื่องการใช้ข่าไม่มีใครเก่งเท่าคนไทย

การใช้ "ข้า" เป็นเครื่องเทศ คนไทยนิยมใช้มากกว่าจึง อาจเพราะข้าปลูกขึ้นง่าย ทนทาน ไม่ต้องการการดูแลอะไรมากนัก มีอายุยืนยาว ไม่มีการลงหัว สามารถขุดมากินมาใช้ได้ตลอดปี ดังนั้น คนไทยจึงมีการกินและใช้ข้าในหลากหลายรูปแบบ ตั้งแต่เป็นทั้งเครื่องเทศดับกลิ่นคาว โดยใช้หัวข้าใส่ในต้มยำ ต้มข่า ต้มแซ่บ ใส่ในหม้อก๋วยเตี๋ยว เครื่องแกง น้ำพริกต่าง ๆ นอกจากนี้ เรายังกินหน่อข้า ดอกข้า เป็นผักแกล้ม ใส่ในข้าวต้มของคนใต้ โดยใช้ใบข้าซอยใส่ลงไปหรือคั้นน้ำจากใบใส่ลงไปด้วย เป็นต้น

ในทางยา "ข้า" มีรสเผ็ดปร่า มีน้ำมันหอมระเหย มีกลิ่นหอมฉุนแรง คนไทยใช้ข้าเป็นยารักษาอาการเจ็บป่วยในแทบทุกระบบของร่างกาย อาทิ

ระบบทางเดินอาหาร

ข้าช่วยย่อย ช่วยขับลม แก้อักเสบลดแน่นท้อง แก้อืดปว่ง แก้อืด ขับน้ำดี แก้อะอืด ดังนั้น ข้าจึงเป็นเครื่องเทศหลักคู่ครัวไทยเป็นสมุนไพรที่จะไปบำรุงไพธาดู ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของความแข็งแรงของร่างกาย ในกรณีที่ถูกเสียดท้อง ปวดท้อง สามารถนำข้ามาทำเป็นยาผง ยาลูกกลอน ยาต้ม ยาชงกินก็ได้ หรือนำข้ามาตำ หรือฝนกับเหล้าหรือน้ำปูนใสกินเพื่อรักษาอาการดังกล่าวก็ได้ผลดียิ่ง

ระบบทางเดินหายใจ

ข้าช่วยแก้ไอ แก้หืด ลดน้ำมูก แก้หอบหืดได้เช่นเดียวกับขิง เนื่องจากการที่มีรสร้อน จึงเหมาะที่จะปราบหวัดที่มาพร้อมกับน้ำหนาวได้เป็นอย่างดี คนสมัยก่อนนิยมนำข้ามาต้มน้ำ เป็นยากินเพื่อแก้หวัดลดน้ำมูก ในส่วนของการใช้แก้ไอ นิยมฝนข้ากับน้ำผึ้งกินเพื่อแก้เสลด โดยอาจเจือน้ำมะนาวกับเกลือลงไปเล็กน้อย นอกจากนี้ข้ายังช่วยขยายหลอดลมได้อีกด้วย

ระบบหัวใจและหลอดเลือด

ข้าเป็นยาร้อนทำให้เลือดไหลเวียนได้ดี มีกำลังวังชา ช่วยขับเลือดเสียในหญิงหลังคลอด ช่วยขับเหงื่อ

ระบบประสาท

ข้าช่วยลดอาการปวด ไม่ว่าจะเป็นแก้ปวดเมื่อยตามตัว ปวดข้อ ปวดฟัน รับประทาน ปวดท้อง ปวดท้องประจำเดือน รวมทั้งอาการปวดบวม ซึ่งถ้ามีอาการเท้าเปลง ปวดกล้ามเนื้อ คนสมัยก่อนจะตำข่ามาพอกบริเวณที่มีอาการข่าเป็นส่วนประกอบสำคัญของยากินยา ประคบ อบ อาบ พอก เพื่อแก้อาการปวดและลดการอักเสบ

ถึงแม้จะไม่มีสมุนไพรตัวอื่นๆเลย แต่ขอให้มีการใช้ข่าตัวเดียวก็ใช้ได้เป็นอย่างดี ตัวอย่างเช่น การทำตำรับยาแก้เมื่อย ลุกไม่ได้ จะใช้ข่ามาตำ เอน้ำมวก (น้ำที่เหลือจากการแช่ข่าเหนียวก่อนนำไปนึ่ง) เป็นน้ำคั้น แล้วเอาไปทาตามเส้นของผู้ป่วย

ระบบผิวหนัง

ข่าแก้ลมพิษ แก้ผดผื่นคัน แก้กลากเกลื้อน แมลงสัตว์กัดต่อย พิษแมลงมุม เป็นต้น ซึ่งการใช้ข่าในด้านนี้ ต้องเป็นข่าแก่เท่านั้นจึงจะได้ผลดี เรื่องของข่าแก้ลมพิษนี้ เป็นที่รู้จักกันดีในหมู่คนไทย โดยจะใช้ข่าแก่ตำใส่เหล้าขาวทาบริเวณที่เป็น แต่สำหรับการรักษาแมลงสัตว์กัดต่อยแล้ว นิยมฝนกับน้ำมะนาวทา แต่การใช้ข่าทางผิวหนังต้องมีข้อควรระวังอยู่บ้าง เนื่องจากบางคนแพ้ข่า โดยเมื่อทาแล้วถ้ามีอาการแสบร้อนก็ต้องหยุดใช้ทันที นอกจากการใช้เป็นยาข้างต้นแล้ว ข่ายังใช้เป็นสมุนไพรฆ่าแมลงในแปลงผักได้อย่างปลอดภัย ช่วยดับกลิ่นอับ ทั้งกลิ่นเหม็น กลิ่นคาว และกลิ่นตัวได้อย่างน่าทึ่ง

ปัจจุบันมีการวิจัยพบว่า ข่ามีสรรพคุณแก้ปวดแก้อักเสบที่ดีมาก และยังมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ด้านมะเร็ง ด้านเนื้องอก ขยายหลอดเลือดน้ำมันหอมระเหยในข่ามีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียและรา ซึ่งเป็นหลักฐานสนับสนุนสรรพคุณทางยาของข่าตามที่คนไทยใช้กันมาแต่โบราณ

2.2.2 ตะไคร้ (lemon grass)



รูปที่ 2.3 แสดงรูปตะไคร้

ที่มา <http://www.e-toyotaclub.net/>

ชื่อสามัญ

ตะไคร้ Lemongrass

ชื่อวิทยาศาสตร์

ตะไคร้ *Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf จัดอยู่ในวงศ์หญ้า
(POACEAE หรือ GRAMINEAE)

ตะไคร้จัดเป็นพืชล้มลุกตระกูลหญ้า ใบมีลักษณะเรียวยาว ปลายใบมีขนหนาม เป็นสมุนไพรไทยชนิดหนึ่งที่นิยมนำมาประกอบอาหาร โดยตะไคร้แบ่งออกเป็น 6 ชนิด ได้แก่ ตะไคร้หอม ตะไคร้กอ ตะไคร้ต้น ตะไคร้สั้น ตะไคร้หางนาค และตะไคร้หางสิงห์ ซึ่งเป็นสมุนไพรไทยที่นิยมปลูกทั่วไปในบ้านเรา โดยมีถิ่นกำเนิดในประเทศอินเดีย อินโดนีเซีย พม่า ศรีลังกา และไทยตะไคร้เป็นทั้งยารักษาโรคและยังมีวิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอีกด้วย เช่น วิตามินเอ ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก ฯลฯ

สรรพคุณของตะไคร้

มีสรรพคุณเป็นยาบำรุงธาตุ ช่วยในการเจริญอาหาร มีส่วนช่วยในการขับเหงื่อ ช่วยในการขับน้ำดีมาช่วยในการย่อยอาหาร น้ำมันหอมระเหยจากตะไคร้มีส่วนช่วยลดการบีบตัวของลำไส้ได้ สารสกัดจากตะไคร้มีส่วนช่วยในการป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ แก้อาการปวดท้อง อาการไอ น้ำมันหอมระเหยจากตะไคร้ สามารถช่วยต่อต้านเชื้อราบนผิวหนังได้เป็นอย่างดี ช่วยแก้โรคหนองใน หากนำไปผสมกับสมุนไพรชนิดอื่นๆ ช่วยแก้และบรรเทาอาการปวดท้อง รักษาโรคหอบหืดด้วยการใช้ต้นตะไคร้ น้ำมันหอมระเหยของใบตะไคร้สามารถบรรเทาอาการปวดได้ ช่วยแก้อาการปวดศีรษะ มีฤทธิ์ช่วยในการขับปัสสาวะ ช่วยรักษาหวัด โรค

ต้นตะไคร้

เป็นยาบำรุงธาตุไฟให้เจริญ ช่วยแก้การเบื่ออาหาร ใช้เป็นยาแก้ขับลม

ใบสด

ช่วยรักษาอาการไอ ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง

หัวตะไคร้

ใช้เป็นยาแก้ไอเจ็บหาคำนำไปใช้ร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่นๆ ช่วยแก้อาการกษัยเส้น และ แก้มใบช่วยรักษาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ ช่วยแก้การปัสสาวะพิการและรักษาโรคนี้่ว ช่วยแก้การ จักเบา ช่วยแก้มอัมพาต ใช้เป็นยารักษาเกลื้อน

ราก

ใช้เป็นยาแก้ไข้เหนือ ช่วยแก้การเสียดแน่นเสบบริเวณหน้าอก ใช้เป็นยาแก้การปวดท้องและอาการท้องเสีย

ประโยชน์ของตะไคร้

1. นำมาใช้ทำเป็นน้ำตะไคร้หอม น้ำตะไคร้ใบเตย ช่วยดับร้อนแก้กระหายได้เป็นอย่างดี
2. ช่วยในการบำรุงและรักษาสายตา
3. มีส่วนช่วยในการบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง
4. มีส่วนช่วยในการบำรุงสมองและเพิ่มสมาธิ
5. สามารถนำมาใช้ทำเป็นยานวดได้
6. ช่วยแก้ปัญหาผมแตกปลาย
7. มีฤทธิ์เป็นยาช่วยในการนอนหลับ
8. การปลูกตะไคร้ร่วมกับผักชนิดอื่น ๆ จะช่วยป้องกันแมลงได้เป็นอย่างดี
9. นำมาใช้เป็นส่วนประกอบของสารระงับกลิ่นต่าง ๆ
10. ต้นตะไคร้ช่วยดับกลิ่นคาวหรือกลิ่นคาวปลา กลิ่นห้องน้ำ รวมถึงกลิ่นไม่พึงประสงค์อื่นได้ดีเพียงแค่นำไปวางไว้ในบริเวณที่ต้องการกำจัดกลิ่น
11. กลิ่นหอมของตะไคร้สามารถช่วยไล่ยุงและกำจัดยุงได้เป็นอย่างดี
12. เป็นส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์จำพวกยากันยุงชนิดต่าง ๆ เช่น ยากันยุงตะไคร้หอม

13. สามารถนำไปแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ได้หลายชนิด เช่น เครื่องปรุงรสบ้าง ตะไคร้แห้ง สำหรับขงคิม นำมาสกัดเป็นน้ำมันหอมระเหย เป็นต้น
14. มักนิยมนำมาใช้ในการประกอบอาหารหลายชนิด เช่น คัมยำ และอาหารไทยอื่นๆ เพื่อเพิ่มรสชาติ

2.2.3 ใบเตย (Pandan)



รูปที่ 2.4 แสดงรูปใบเตย

ที่มา <https://www.pobpad.com/ใบเตย>

ชื่อภาษาอังกฤษ

Pandan Leaves, Pandom Wangi, Fragrant Pandan

ใบเตยหอมเป็นไม้ยืนต้นพุ่มเล็ก ขึ้นเป็นกอ ลำต้นอยู่ใต้ดิน เป็นใบเลี้ยงเดี่ยวมีลักษณะเรียวยาว ขอบใบจะเรียบมีผิวมัน ด้วยกลิ่นหอมและสีสันทองใบเตยจึงมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวเป็นที่นิยม ผู้คนจะนำมาประกอบอาหารทั้งคาวและหวาน นอกจากกลิ่นหอมเป็นเอกลักษณ์ ใบเตยยังมีสารเคมีธรรมชาติที่อาจเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย และบางชนิดก็มีฤทธิ์ด้านสารอนุมูลอิสระที่อาจทำลายเซลล์ได้ เช่น ฟลาโวนอยด์ สารจำพวกฟีนอล น้ำมันหอมระเหยไฟทอล และสควาลีน เป็นต้น ดังนั้น หลายคนจึงนำใบเตยมาบริโภคหรือใช้เพื่อบำรุงสุขภาพ

สรรพคุณของใบเตย

1. ใบ นำมาทำเป็นน้ำใบเตย เมื่อคุณดื่มแล้วจะรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่าขึ้น และยังช่วยรักษาอาการท้องอืด บรรเทาอาการอาหารไม่ย่อย แก้กระหายน้ำ ช่วยขับปัสสาวะ แก้อ่อนใน ลดระดับน้ำตาลในเลือด และช่วยฟื้นฟูอาการอ่อนเพลียของร่างกาย
2. น้ำมันหอมระเหยจากใบเตย เมื่อคุณได้สูดกลิ่นหอมของใบเตย คุณจะรู้สึกผ่อนคลาย สามารถลดอาการปวดหัว และการเกร็งของร่างกายในส่วนต่างๆ ได้

ประโยชน์ของใบเตย

1. นำมาทำอาหารคาว จะช่วยดับกลิ่นคาว และเพิ่มกลิ่นหอมให้รู้สึกน่ารับประทานมากยิ่งขึ้น เช่น ไก่ทอดใบเตย หากต้องใช้น้ำมันซ้ำอีกรอบ ให้นำใบเตยสดหั่นชิ้นเล็กๆ ใส่ลงไปทอดด้วย จะช่วยให้น้ำมันไม่มีกลิ่นเหม็นหืน หรือจะใช้ใบเตยรองก้นหวด ขณะนึ่งข้าวเหนียว เมื่อข้าวเหนียวสุกแล้วจะทำให้มีกลิ่นหอมมากขึ้น
2. เมนูขนมหวาน สีเขียวของใบเตยเป็นสีของคลอโรฟิลล์ สามารถนำมาใช้แต่งเป็นสีขนมได้ ซึ่งช่วยให้ขนมน่ารับประทานยิ่งขึ้น อย่างขนมไทยๆ เช่น ลอดช่องน้ำกะทิ ขนมชั้น ขนมต้ม ขนมเปียกปูน และขนมถ้วย เป็นต้น
3. สามารถบำรุงผิวหน้า ด้วยบำรุงผมจากใบเตย วิธีการทำให้นำใบเตยมาล้างให้สะอาด แล้วหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ นำมาปั่นรวมกับน้ำสะอาดจนละเอียด จนได้ครีมข้นเหนียวแล้วนำมาพอกหน้าทิ้งไว้ประมาณ 20 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด หรือนำใบเตยสดมาตำหยาบๆ แล้วนำไปพอกร่างกาย ก็จะช่วยรักษาโรคผิวหนังได้ดีอีกด้วย
4. ช่วยดับกลิ่นภายในบ้าน และช่วยไล่ยุง โดยนำใบเตยมาประดิษฐ์เป็นช่อดอกไม้ หรือนำใบเตยมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ จากนั้นนำไปใส่ในถุงตาข่าย แล้วเอาไปวางในตู้เสื้อผ้า ตู้กับข้าว ตู้รองเท้า หรือในห้องนอน ห้องรับแขกก็ได้ กลิ่นหอมของใบเตยเมื่อสูดดมเข้าไปจะช่วยผ่อนคลาย อีกทั้งยังช่วยไล่แมลงสาบด้วย

2.2.4 มะนาว (Lime)



รูปภาพที่ 2.5 แสดงรูปมะนาว

ที่มา <https://www.matichonweekly.com/>

ชื่อสามัญ

Lime

ชื่อวิทยาศาสตร์

Citrus aurantiifolia (Christm.) Swingle จัดอยู่ในวงศ์ส้ม (RUTACEAE)

การปลูกมะนาว เดิมแล้วมะนาวเป็นพืชพื้นเมืองในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ผู้ที่อยู่ในภูมิภาคนี้จึงรู้จักการใช้ประโยชน์จากมะนาวกันเป็นอย่างดี ซึ่งหนึ่งในนั้นก็คือประเทศไทย

สรรพคุณของมะนาว

ช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะ ช่วยแก้ไอเจ็บ เป็นลมวิงเวียนศีรษะ เมารถเมาเรือ ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูงและต่ำ มะนาวก็เป็นยาอายุวัฒนะและช่วยในการเจริญอาหาร แก้อาการวิงเวียนหลังคลอดบุตร แก้อาการลมเจิบ ด้วยการเอาใบมะนาวมาคั้นกับยาหอม แก้โรคตาแดง ใช้เป็นยาแก้ไข้ก็ได้เหมือนกัน ด้วยการนำใบมาหั่นเป็นฝอย ๆ แล้วนำมาชงในน้ำเดือด ดื่มเป็นน้ำชา หรือใช้อมกลั้วคอเพื่อช่วยฆ่าเชื้อโรค ใช้ในการแก้ไข้ทับระดู ด้วยการเอาใบมะนาวประมาณ 100 ใบมาคั้นกิน สามารถช่วยรักษาโรคลักปิดลักเปิดหรือเลือดออกตามไรฟันได้ เพราะในมะนาวมีวิตามินซีสูงมากมะนาวช่วยในการขับเสมหะ ช่วยแก้ไอหรืออาการไอที่มีเลือดปนออกมา ซึ่งจะช่วยบรรเทาอาการลงได้ดีในระดับหนึ่ง ช่วยบรรเทาอาการต่อมทอนซิลอักเสบ ช่วยบรรเทาอาการเสียงแหบแห้ง ช่วยลดอาการเหงื่ออกท่วม ใช้เป็นยาบ้วนปาก ด้วยการใช้น้ำมะนาว 3-4 หยด ก็จะทำให้ช่องปากสะอาดมากยิ่งขึ้น ช่วยแก้ลิ้นเป็นฝ้า ด้วยการใช้น้ำมะนาวเช็ดที่ลิ้นวันละ 2-3 ครั้ง ช่วยในการขจัดคราบพุทรี แก้เจ็บขบ แก้อาการก้างติดคอ ช่วยบรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ

ปวดท้อง แน่นท้อง แก้อาการท้องร่วงด้วยการดื่มน้ำมะนาว ช่วยการขับพยาธิไส้เดือนด้วยการดื่มน้ำผึ้งผสมมะนาว ช่วยรักษาอาการท้องผูกด้วยการดื่มน้ำมะนาวผสมเกลือเล็กน้อยก็เป็นยาระบายชั้นดี ช่วยรักษาโรคกระเพาะด้วยการนำเปลือกมะนาวมาชงกับน้ำอุ่นและดื่มเป็นยา แก้อาการบิด แก้อาการปัสสาวะกะปริดะปรอย สรรพคุณของมะนาวก็ช่วยรักษาโรคนี้ได้ แก้อาการระดูขาว ด้วยการดื่มน้ำมะนาวผสมเกลือกับน้ำตาลนิดหน่อย แก้กิดสำแดง นำรากมะนาวมาฝนกับน้ำข้าวข้าวแล้วนำมารับประทาน ช่วยฟอกโลหิตด้วยการนำใบมะนาวต้มผสมกับน้ำแล้วนำมาดื่มเป็นประจำ ช่วยบำรุงโลหิต รักษาโรคโลหิตจาง ด้วยการนำน้ำมะนาวผสมกับน้ำหวานและปรุงด้วยเกลือทะเลพอสมควร ใส่น้ำแข็งนำมาดื่ม แก่โรคเหน็บชา ร้อนใน กระหายน้ำด้วยการดื่มน้ำมะนาว ช่วยบรรเทาอาการอ่อนเพลียด้วยการดื่มน้ำมะนาวผสมน้ำตาล การดื่มน้ำมะนาวจะช่วยบรรเทาอาการปวดข้อได้อีกด้วย รักษาโรคผิวหนังด้วยการนำน้ำมะนาวมาทาบริเวณที่เป็น บรรเทาอาการคันบริเวณผิวหนัง แก่สังคัง ใช้มะนาวผ่าซีกแล้วนำมาทาบริเวณดังกล่าวเป็นประจำก่อนเข้านอน และหลังตื่นนอน แก้ปัญหา กาก เกลื้อน หิด ด้วยการนำก้านมะนาวมาตำให้ละเอียดผสมกับน้ำมะนาวแล้วนำมาทาบริเวณดังกล่าวหลังอาบน้ำ แก่หูดด้วยการใช้เปลือกมะนาวนำมาหมักกับน้ำส้มสายชูประมาณ 2 วันแล้วนำเปลือกมาปิดทับบริเวณที่เป็นหูด แก่ฝีและอาการปวดฝี โดยใช้รากมะนาวสดมาฝนกับเหล้าและนำมาทา ขูดเอาผิวมะนาวผสมกับปูนแดงปิดไว้ แก่ฝีมะตอยด้วยการนำมะนาวทั้งลูกมาคว้านไส้ด้านในออกให้พอเอานิ้วแหย่เข้าไปได้ แล้วนำปูนกินหมากทาเข้าไปในลูกมะนาวเล็กน้อย แล้วสวมนิ้วเข้าไป

รักษาโรคน้ำกัดเท้าหรือปูนซีเมนต์กัดเท้าด้วยการใช้น้ำมะนาวทาบริเวณดังกล่าว ทิ้งไว้ให้แห้งแล้วล้างออก แก่ผิวหนังฟกช้ำ หัวโน อาการปวดบวม ปูดแดง ด้วยการนำน้ำมะนาวกับดินสอพองมาผสมให้เข้ากัน แล้วทาบริเวณดังกล่าววันละ 1-2 ครั้ง แก่แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก พูพองแสบร้อน ด้วยการใช้น้ำมะนาวขโลมบริเวณดังกล่าว แก่แผลบาดทะยักด้วยการใช้น้ำมะนาวมาทาบริเวณที่เกิดบาดแผล ช่วยลดเลื้อนรอยแผลเป็นด้วยการใช้น้ำมะนาวผสมดินสอพองให้เข้ากัน แล้วนำมาทาบริเวณที่เป็นรอยแผล ช่วยบรรเทาอาการคันหนังศีรษะ ด้วยการใช้น้ำมะนาวนวดศีรษะให้ทั่ว แล้วค่อยสระผม น้ำมะนาวช่วยดับกลิ่นเต่าหรือกลิ่นกายได้เหมือนกัน โดยนำน้ำมะนาวมาทาบริเวณรักแร้ แก่พิษจากแมลงสัตว์กัดต่อยและช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวด

สรรพคุณทั่วไป

1. แก้พิษจากการโดนงูกัด
2. ป้องกันภัยจากงูด้วยการใช้เปลือกวางไว้บริเวณใกล้ที่นอนๆ งูจะไม่มารบกวนเพราะได้กลิ่นมะนาว
3. แก้แมลงคาเรืองเข้าหู ด้วยการใช้น้ำมะนาวหยอดหู
4. หุงข้าวให้ขาวและอร่อยขึ้น ด้วยการใช้น้ำมะนาวประมาณ 2-3 ช้อนนำไปซาวข้าว
5. ทอดไข่ให้ฟูและนุ่ม มะนาว 4-5 หยดจะช่วยให้
6. มะนาวช่วยลดกลิ่นคาวจากปลาเมื่อทำอาหารและทำให้ปลาคงรูปไม่เละ
7. สำหรับแม่ครัวที่หั่นหรือเด็ดผักเป็นประจำ จะทำให้เล็บมือเป็นสีดำ นามะนาวมาถูจะช่วยปัญหาดังกล่าวได้
8. หากใช้มีดผ่าปลีกกล้วย มีดจะมีสีม่วงคล้ำ ล้างออกลำบาก นำมานาวที่ผ่าแล้วมาถูตามใบมีด จะช่วยให้มีดของคุณสะอาดดังเดิม
9. การเชื่อมกล้วยหักมุกให้น่ารับประทาน เมื่อน้ำตาลเดือดเป็นยางมะตูมแล้ว ให้บีบมะนาวครึ่งช้อนลงไป จะช่วยให้กล้วยใส น่ารับประทานมากยิ่งขึ้น
10. มะนาว 2-3 ลูกใส่ไว้ในถังข้าวสารช่วยป้องกันมอดได้
11. เปลือกมะนาวสามารถนำมาเช็ดภาชนะให้เงางามขึ้นได้ เช่น เครื่องเงิน ทองเหลือง ทองแดง เป็นต้น

ประโยชน์ของมะนาว

1. มะนาวช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส
2. ช่วยบำรุงตาของคุณให้สดใสอยู่เสมอ
3. มะนาวประกอบด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น วิตามินเอ วิตามินซี ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส กรดซิตริก กรดมาลิก
4. ในผลมะนาว 1 ลูกจะมีน้ำมันหอมระเหยอยู่มากถึง 7% ซึ่งนำมาใช้ประโยชน์ในการผสมเป็นน้ำยาทำความสะอาดต่าง ๆ เช่น น้ำยาล้างจาน เป็นต้น

5. มะนาวมีน้ำมันหอมระเหยที่ให้กลิ่นหอมสดชื่น (Aromatherapy)
6. มะนาวมีฤทธิ์ที่ช่วยในการกัดด้วย ซึ่งถือว่าเป็นกรดผลไม้อย่างหนึ่ง (AHA) ที่เป็นที่ยอมรับในการช่วยเร่งการผลัดเซลล์ผิวที่เสื่อมสภาพออกไป
7. น้ำมะนาวจะเป็นที่นิยมใช้กันมากในบ้านเราในการนำมาปรุงรสชาตอาหาร
8. เพื่อใช้แต่งรสชาติให้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์บางชนิด
9. สำหรับประโยชน์ของเปลือกมะนาวนั้น เมื่อบีบน้ำออกหมดแล้วให้นำมาทาบริเวณคางเข่า ข้อศอก สันเท้า ก็จะช่วยให้ผิวบริเวณเหล่านี้มีความนุ่มนวลเพิ่มมากขึ้น และนอกจากนี้ยังใช้เปลือกผลแห้งนำมาต้มน้ำดื่มเป็นยาแก้จุกเสียดแน่นท้อง ขับเสมหะ บำรุงกระเพาะได้
10. ประโยชน์ของมะนาวสำหรับผู้ที่เป็นสิวฝ้า มะนาวจะช่วยรักษาผิวของคุณให้ลดน้อยลงได้ เพราะมะนาวมีฤทธิ์เป็นกรดอ่อนๆ จะทำให้ลดการอุดตันรูขุมขนจากสิว และยังช่วยในการจัดความมันและเชื้อโรคบนใบหน้าได้ด้วย
11. แก้ปัญหาผิวแตกด้วยใช้น้ำมะนาวมาทาบริเวณดังกล่าว
12. แก้ปัญหาขาลาย สีผิวไม่สม่ำเสมอ ด้วยการนำดินสอพองกับมะนาวมาผสมกันแล้วทาทิ้งไว้ก่อนนอน แล้วจึงล้างออกในตอนเช้า
13. แก้ปัญหาสันเท้าแตก ด้วยการนำน้ำมะนาวมาทาบริเวณสันเท้า วันละ 3 เวลา
14. มะนาวไม่ได้นำมาทำอาหารหรือใช้จัดดูเพื่อทำความสะอาดได้เท่านั้น แต่ยังช่วยกำจัดกลิ่นอับได้ด้วย
15. การแปรรูปมะนาว มะนาวแปรรูปเป็นอะไรได้บ้าง เช่น น้ำมะนาวปรุงอาหาร มะนาวแช่อิ่มตากแห้ง น้ำมะนาวเข้มข้น มะนาว ผง เครื่องดื่มผสมน้ำมะนาว แยมมะนาว เยลลี่มะนาว แยมเปลือกมะนาว แยมมะนาวคอง มะนาวคองเค็ม มะนาวหวาน กิมจ๊อมะนาว เปลือกมะนาวสามรส เปลือกมะนาวเส้นปรุงรส เปลือกมะนาวเชื่อม เปลือกมะนาวแช่อิ่ม มาร์มาเลดมะนาว เป็นต้น

2.2.5 ส้ม (Orange)



รูปที่ 2.6 แสดงรูปส้ม

ที่มา <https://mgronline.com/>

ส้ม เป็นไม้พุ่มหรือไม้ต้นขนาดเล็กหลายชนิด เป็นพืชใบเลี้ยงคู่ สกุล Citrus วงศ์ Rutaceae มีด้วยกันนับร้อยชนิด เติบโตกระจายอยู่ทั่วโลก โดยมากจะมีน้ำมันหอมระเหยในใบ ดอก และผล และมีกลิ่นฉุน หากนำใบขึ้นสูดดมกับแสงแดด จะเห็นจุดเล็กๆ เต็มไปหมด ซึ่งจุดเหล่านั้นก็คือแหล่งน้ำมันนั่นเอง ส้มหลายชนิดรับประทานได้ ผลมีรสเปรี้ยวหรือหวาน มักจะมีแคลเซียม โพแทสเซียม วิตามินเอ และ วิตามินซี มากเป็นพิเศษ ถ้าผลไม้จำพวกนี้มี มะ อยู่หน้า ต้องตัดคำ ส้ม ออก เช่น ส้ม มะนาว ส้มมะกรูด เป็น มะนาว มะกรูด

ประโยชน์ของส้ม

เปลือกส้ม เป็นเปลือกผลไม้ชนิดหนึ่งที่มีประโยชน์มากมายตั้งแต่สมัยโบราณ สามารถใช้ปรุงเป็นยา ได้ยุง ใช้ทำเป็นเครื่องหอม หรือใช้ทำเป็นอาหารได้ เช่น เปลือกส้มเชื่อม หรือเปลือกส้มเค็ม ที่นิยมรับประทานกันจนถึงทุกวันนี้ และเปลือกส้มยังมีประโยชน์สามารถใช้ภายในบ้านเราได้มากมายอีกด้วย

ฟองน้ำเปลือกส้ม นำเปลือกส้มมาใช้แทนฟองน้ำโดยการนำมาเช็ดถูเตาทำอาหารหรืออ่างล้างจานที่มีคราบมันและคราบสกปรกจากอาหาร แล้วล้างทำความสะอาดด้วยน้ำเปล่า เตาทำอาหารและอ่างล้างจานก็จะไม่มันและยังเงางามอีกด้วย

ดับกลิ่นถังขยะ วางเปลือกส้มที่ยังไม่แห้งลงในถังถังขยะ เพราะกรดและกลิ่นของเปลือกส้มจะช่วยกำจัดเชื้อโรค ดับกลิ่นเหม็นและเพิ่มกลิ่นหอมสดชื่นอีกด้วย

ดับกลิ่นรองเท้า นำเปลือกส้มที่แห้งแล้วมาฉีกเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วนำไปใส่ในถุงผ้าขนาดเล็กที่มีลักษณะค่อนข้างโปร่ง ซึ่งจะช่วยให้กลิ่นของเปลือกส้มระบายออกมาได้ จากนั้นนำถุงผ้าไปใส่ไว้ในรองเท้า เพราะถุงหอมจากเปลือกส้มจะช่วยดูดซับกลิ่น ทำให้อรองเท้าไม่มีกลิ่นเหม็นอับ

ถอนขนคิ้ว นำเปลือกส้มที่ยังไม่แห้งเป็นชิ้นเล็กๆ ประมาณ 1-2 ชิ้น แล้วนำไปใส่ลงในขวดน้ำตาลทราย เปลือกส้มจะช่วยให้ขนคิ้วไม่จับตัวเป็นก้อนแข็งแล้วสามารถหยิบมาใช้ได้ง่ายขึ้นอีกด้วย

เปลือกส้มตากแห้งไล่แมลง นำเปลือกส้มสดมาถูบริเวณแขนและขา หรือจุดที่ยุงกัดเพราะเมื่อยุงได้กลิ่นส้มก็จะบินหนีไป หรือวางเปลือกส้มโดยหงายเอาด้านที่เป็นเนื้อส้มขึ้น บริเวณที่มีแมลง มด หรือยุงมารบกวน ก็จะไล่แมลงไม่ให้มารบกวนใจอีกแล้ว

ควั่นไฟไล่ยุง นำเปลือกส้มไปตากแดด 2-3 ครั้งจนแห้ง แล้วฉีกเป็นชิ้นเล็กๆ จากนั้นจึงนำมาสูมไฟ เพื่อให้เกิดควันเข้าไปในบ้านช่วยให้ยุงไม่มารบกวน

สเปรย์ทำความสะอาดเนกประสงค์ ผสมเบกกิ้งโซดา 1 ส่วน กับน้ำสะอาด 3 ส่วน จากนั้นนำผลส้มลงไปล้าง 1 รอบ ปอกเปลือกส้มใส่ขวดโหลจนแน่นและเติมน้ำส้มสายชูลงไป หมักทิ้งไว้ในบริเวณที่มีอุณหภูมิเย็น 1 เดือน เมื่อครบกำหนดให้เขย่าขวดโหลแรงๆ สักพัก ใช้กระชอนกรองเอาแต่น้ำ ผสมกับน้ำสะอาดในอัตราส่วน 50 ต่อ 50 สุดท้ายนำส่วนผสมที่ได้เทใส่ขวดสเปรย์ฉีดทำความสะอาดบริเวณที่มีคราบสกปรก โดยอาจจะเติมน้ำมันหอมระเหยลงไปได้ตามใจชอบ

เทียนเปลือกส้ม โดยผ่าส้มครึ่งผลแล้วควั่นเอาเนื้อส้มออกให้เหลือแต่แกนที่โผล่ขึ้นมาบริเวณจุกของเปลือกส้ม เติมน้ำมันพืชลงไปเล็กน้อยไม่ให้ท่วมแกนของผลส้ม แล้วจุดไฟบริเวณแกนของผลส้ม เทียนจากเปลือกส้มนี้สามารถอยู่ได้นานหลายชั่วโมงและยังเพิ่มความดูดีให้กับบ้านอีกด้วย

2.3 สรรพคุณของวัตถุดิบที่ใช้ในโครงการ

การทำโครงการ กำนานสมุนไพรรไทย วัตถุดิบถือเป็นเรื่องสำคัญ เพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์อย่างมีประสิทธิภาพ ทางคณะผู้จัดทำจึงศึกษาขึ้นคว้าหาข้อมูลเกี่ยวกับวัตถุดิบและสรรพคุณ เพื่อเป็นแนวทางในการทำผลิตภัณฑ์กำยานสมุนไพรรไทย

2.3.1 มะกรูด



รูปที่ 2.7 แสดงมะกรูด

ที่มา <https://medthai.com/มะกรูด/>

ชื่อสามัญ

Kaffir lime, Leech lime, Mauritius papeda

ชื่อวิทยาศาสตร์

Citrus hystrix DC.

จัดอยู่ในวงศ์

(RUTACEAE)

สมุนไพรมะกรูด มีชื่อท้องถิ่นอื่นๆ ว่า มะขู (แม่ฮ่องสอน), มะขูน มะขูด (ภาคเหนือ), ส้มกรูด ส้มมั่วผี (ภาคใต้) เป็นต้น

มะกรูดเป็นสมุนไพรคู่ครัวไทยมาอย่างยาวนาน เพราะนิยมนำมาใช้เป็นส่วนผสมในเครื่องแกงที่จำเป็นอย่างขาดไม่ได้เลย ซึ่งโดยปกติแล้วเรามักจะนิยมนำใบมะกรูดและผิวมะกรูดมาเป็นส่วนหนึ่งของเครื่องปรุงอาหารหลายชนิด นอกจากมะกรูด จะใช้เป็นเครื่องประกอบในอาหารต่างๆ แล้ว ก็ยังมีประโยชน์ในด้านอื่น ๆ อีกมากมาย ไม่ว่าจะเป็นในด้านของความงามและในด้านของยาสมุนไพร นอกจากนี้ยังถือว่าเป็นไม้มงคลที่นิยมปลูกไว้บริเวณบ้านอีกด้วย เพราะเชื่อว่าจะทำให้ผู้อยู่อาศัยมีความสุข โดยจะปลูกไว้ทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือ

สารเคมีที่สำคัญที่พบได้ในผลมะกรูดคือน้ำมันหอมระเหย ซึ่งมีทั้งในส่วนเปลือกผลหรือผิวมะกรูดและในส่วนของใบ โดยเปลือกผลจะมีน้ำมันหอมระเหยประมาณ 4% และในส่วนใบนั้นจะมีน้ำมันหอมระเหยอยู่ประมาณ 0.08% และยิ่งสกัดยากกว่าน้ำมันในเปลือกผลอีกด้วย แต่ก็มีจุดเด่นตรงที่น้ำมันจากใบจะมีกลิ่นมากกว่านั่นเอง จึงนิยมนำทั้งน้ำมันมะกรูดทั้งจากใบ

และเปลือกผล ซึ่งน้ำมันหอมระเหยนี้ก็สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้หลายอย่างและยังมีสรรพคุณเป็นยา การใช้ น้ำมันหอมระเหยมะกรูดมาใช้ทาภายนอกหลังจากทาแล้วภายใน 4 ชั่วโมง ไม่ควรให้ผิวหนังบริเวณที่ทานั้นสัมผัสกับแสงแดดโดยตรง เพราะอาจจะทำให้ผิวหนังบริเวณนั้นไหม้ได้

ประโยชน์ของมะกรูด

สรรพคุณทางการรักษามะกรูดมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายแข็งแรงและต้านทานโรค น้ำมันหอมระเหยจากมะกรูดมีสรรพคุณช่วยผ่อนคลายความเครียด คลายความกังวล ทำให้จิตใจสงบนิ่ง ด้วยการสูดดมผิวมะกรูดหรือน้ำมันมะกรูดจะช่วยได้ระดับหนึ่ง แต่การใช้ไม่ควรจะใช้ความเข้มข้นมากกว่า 1% เพราะอาจจะทำให้เกิดการระคายเคืองช่วยแก้อาการนอนไม่หลับ ใช้เป็นยาบำรุงหัวใจ ช่วยแก้ลม หน้ามืด วิงเวียนศีรษะ ช่วยแก้อาการไอ ขับเสมหะ แก้อาเจียนเป็นเลือด แก้ไข้ใน ช่วยฟอกโลหิต ใบมะกรูดมีสรรพคุณช่วยยับยั้งหรือชะลอการขยายตัวของเซลล์มะเร็ง ช่วยต่อต้านมะเร็งได้ เนื่องจากใบมะกรูดนั้นอุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีน ช่วยแก้เสมหะเป็นพิษ น้ำมันมะกรูดใช้แก้อาการเลือดออกตามไรฟันได้ ใช้ปรุงเป็นยาช่วยขับลม ในลำไส้ แก้อาการจุกเสียด ท้องอืด แน่นท้อง ช่วยแก้อาการปวดท้องหรือใช้เป็นยาแก้ปวดท้อง ในเด็กอ่อน ช่วยขับระดู ขับลม ช่วยกระทุ้งพิษ ช่วยรักษาฝีภายใน (ราก) ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ได้เป็นอย่างดี น้ำมันมะกรูดมีฤทธิ์อื่นๆ ช่วยยับยั้งการหดเกร็งของกล้ามเนื้อได้

สรรพคุณของกลิ่นเพื่อลดกลิ่นอับ

มะกรูดนั้นเป็นสมุนไพรชนิดหนึ่งที่สามารถจะแก้ปัญหาเรื่องกลิ่นอับขึ้นได้เป็นอย่างดีหาได้ง่ายตามท้องตลาด และมีราคาที่ไม่แพง ถ้าเทียบกับผลิตภัณฑ์ลดกลิ่นอับขึ้นตามร้านค้าชั้นนำ มะกรูดยังสามารถแก้ปัญหาได้หลายอย่าง อาทิเช่น

1. นำมะกรูดสดๆ มาผ่าเป็นซีก แล้วเอาไปวางไว้ตามจุดที่ต้องการ กลิ่นของมะกรูดจะช่วยดับกลิ่นเหม็นของห้องได้เป็นอย่างดี เพราะในผิวของมะกรูดมีสารหอมระเหย ซึ่งถือเป็นสมุนไพรไทยที่ไม่เป็นอันตรายกับการสูดดมกลิ่น แถมกลิ่นของมะกรูดยังทำให้เราสดชื่นได้อีกด้วย

2. ผ่ามะกรูดให้เป็นชิ้นๆ แล้วก็นำไปวางไว้ตามซอกโครก หรือตามส่วนต่างๆ ในห้องน้ำ มะกรูดจะช่วยดับกลิ่นเหม็นอันไม่พึงประสงค์ได้เป็นอย่างดี
3. มะกรูดยังดับกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์ของเท้า โดยการนำมาผสมกับขิง ข่า และเกลือในปริมาณเท่าๆ กัน ต้มให้น้ำอุ่นแล้วแช่เท้าลงไปประมาณ 15 นาที ก็จะช่วยลดกลิ่นอับที่เท้า และช่วยคลายความเมื่อยล้าได้
4. หากนำผิวมะกรูด ตะไคร้หอม ถ่านบด และสารส้ม อย่างละ 1 ส่วน ห่อด้วยผ้าขาวบาง นำไปวางไว้ในตู้รองเท้า หรือวางในรองเท้า ก็จะช่วยลดกลิ่นอับจากรองเท้าได้
5. นำลูกมะกรูดหั่นเป็นชิ้นๆ นำไปวางบริเวณอ่างล้างจาน จะทำให้ลดกลิ่นอับ หรือกลิ่นเศษอาหาร เศษผักผลไม้ ได้เป็นอย่างดี
6. หั่นลูกมะกรูดเป็นชิ้นๆ นำไปไว้ในตู้เสื้อผ้า มะกรูดนั้นจะสามารถลดกลิ่นอับชื้นที่อยู่ในตู้เสื้อผ้าได้เป็นอย่างดี
7. หั่นลูกมะกรูด หรือ นำใบมะกรูดตากแห้ง ไปใส่ไว้ในรถ จะช่วยลดกลิ่นอับภายในรถได้ เนื่องจากเหล่าสมุนไพรต่างๆ จะมีน้ำมันหอมระเหยตามธรรมชาติ และกลิ่นดอกไม้และสมุนไพร ยังช่วยให้ผ่อนคลาย
8. หั่นลูกมะกรูดเป็นชิ้นๆ ไปวางไว้แถวถาดทรายแมว (ทรายแมวที่ไว้ใช้สำหรับปัสสาวะ หรืออุจจาระแมว) มะกรูดจะช่วยดับกลิ่นของปัสสาวะหรืออุจจาระแมว ได้เป็นอย่างดี
9. หั่นมะกรูด นำไปบริเวณถังขยะ จะช่วยลดกลิ่นเหม็นอับ บริเวณถังขยะได้เป็นอย่างดี
10. นำลูกมะกรูดผ่าครึ่ง แล้วนำไปวางภายในตู้เย็น สามารถดับกลิ่นเหม็นอับของตู้เย็นได้ และยังทำให้ตู้เย็นมีกลิ่นหอมสดชื่นอีกด้วย
11. บีบน้ำมะกรูดมาเช็ดในไมโครเวฟ ช่วยให้ไมโครเวฟสะอาดและทำให้ขจัดกลิ่นเหม็นอับในไมโครเวฟ
12. หั่นมะกรูดเป็นชิ้น หรือตากใบมะกรูดเป็นชิ้นๆ ไปวาง ตามจุดต่างๆ ในห้องครัว จะแก้ปัญหาเรื่องกลิ่นอับ กลิ่นอาหารในครัวได้เป็นอย่างดี

2.3.2 กายาน (frankincense)



รูปที่ 2.8 แสดงกายาน

ที่มา <https://medthai.com/กายาน/>

ชื่อสามัญ

Siam Benzoin (กายานญวน), Sumatra Benzoin (กายานสุมาตรา)

ชื่อวิทยาศาสตร์

Styrax tonkinensis Craib ex Hartwich (กายานญวน), *Styrax benzoin* Dryand., *Styrax paralleloneurus* Perkins (กายานสุมาตรา)

จัดอยู่ในวงศ์

STYRACACEAE

สมุนไพรกายาน มีชื่อท้องถิ่นอื่นๆ ว่า เกลือตานตุ่น (ศรีสะเกษ), ชาตีสมิง ชาตสมิง (นครพนม), ก่าหยาน (ภาคเหนือ), กายานไทย กายานตัน (ภาคกลาง), ก่ามะเย กายานสุมาตรา (นราธิวาส, มาเลเซีย), สะดาน (เขมร-สุรินทร์), เบนชอย (นอกประเทศ), เซ่พอบอ (กะเหรี่ยง-เชียงใหม่), เชั่ว (ละว้า-เชียงใหม่), อานซีเซียง (จีนกลาง) เป็นต้น

ลักษณะของต้นกายาน

ต้นกายาน จัดเป็นพรรณไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ มีความสูงได้ประมาณ 10-20 เมตร เปลือกลำต้นเป็นสีเขียวเทาหรือสีหม่น ตามกิ่งก้านมีขนสีเหลืองเล็กน้อย มีเขตการกระจายพันธุ์ทั่วไปในแถบเขตร้อน เช่น แหลมมลายู เกาะสุมาตรา เกาะชวา เกาะบอร์เนียว และในประเทศไทย

ใบกำยาน ใบเป็นใบเดี่ยว ออกเรียงสลับ ลักษณะของใบเป็นรูปไข่ยาวรีหรือ ปลายใบแหลม ขอบใบหยักเล็กน้อย แผ่นใบมีขนสีขาวยาวเล็กน้อย ใบมีขนาดกว้างประมาณ 2-6 เซนติเมตร และยาวประมาณ 6-10 เซนติเมตร ส่วนก้านใบยาวประมาณ 6-10 มิลลิเมตร

ดอกกำยาน ออกดอกเป็นกระจุกหรือเป็นช่อตามง่ามใบ ดอกเป็นสีชมพู-แดง หรือสีขาว มีกลีบ 5 กลีบ ด้านในของดอกจะเป็นสีชมพูถึงสีแดงเข้ม ด้านนอกเป็นสีขาว ดอกมีเกสรเพศผู้ 10 อัน และดอกมีขน

ผลกำยาน ผลมีลักษณะเป็นรูปไข่หรือกลมเล็กน้อย ผิวแข็งมีสีน้ำตาล ยาวประมาณ 10-12 มิลลิเมตร มีขนขึ้นประปราย ภายในผลมีเมล็ด 1-2 เมล็ด

ชนิดของกำยาน

กำยาน คือ ยางหรือชันน้ำมัน (Oleoresin) ที่ได้จากพืชในสกุล *Styrax* หลายชนิด คำว่า "กำยาน" มาจากภาษามลายูว่า "Kamyan" อ่านว่า "กำ-มิ-ยาน" โดยกำยานที่มีขายในท้องตลาดจะมีอยู่ด้วยกัน 2 ชนิด คือ



รูปที่ 2.9 *Styrax tonkinensis* Craib ex Hartwich

ที่มา <http://herbanwmex.net/portal>

กำยานญวน หรือ กำยานหลวงพระบาง (Siam Benzoin) เป็นกำยานที่ได้จากพืชชนิด *Styrax tonkinensis* Craib ex Hartwich ซึ่งคล้ายคลึงกับพืชชนิดทั้งสองชนิดแรก ลักษณะเป็นเม็ดกลมรีขนาดเล็ก ส่วนมากมีความยาวน้อยกว่า 2-3 เซนติเมตร ทึบแสง เปราะ ชื้นในมีสีน้ำตาลขาวขนาดเล็ก แต่เมื่อเก็บไว้นาน ๆ จะค่อย ๆ เปลี่ยนเป็นสีแดงปนน้ำตาล ใส หรือทึบแสง กำยานชนิดนี้เป็นกำยานชนิดที่ดีที่สุด เพราะกำยานชนิดนี้ส่งออกจากเมืองของราชอาณาจักรสยาม ในทางการค้ากำยานชนิดนี้จะแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ ชนิดเป็นเม็ดกลมรี เม็ดไม่ติดกัน

(Tear Siam Benzoin) และชนิดที่เป็นเม็ด ๆ ติดกันเป็นก้อน มีลักษณะเป็นก้อนเหลี่ยมตามลักษณะของหีบไม้ที่บรรจุ (Block Siam Benzoin) แต่ชนิดที่ดีที่สุดคือ ชนิดที่เป็นเม็ดกลมรี เกาะติดกันหลวมๆ ไม่แน่น ถ้าเป็นชนิดธรรมดาจะเป็นเม็ดกลมรี ติดกันแน่น กายานชนิดนี้นิยมใช้เป็นสารให้คงกลิ่น (fixative) ในน้ำหอม สบู่ ครีม สารซักฟอก เป็นต้น



รูปที่ 2.10 Styrax benzoin Dryand

ที่มา <https://www.flickr.com>

กายานสุมาตรา (Sumatra Benzoin) เป็นกายานที่ได้จากพืช 2 ชนิด คือ Styrax benzoin Dryand. และ Styrax paralleloneurus Perkins กายานชนิดนี้จะมีลักษณะแตกต่างจากกายานฉนวนตรงที่มีสีเทามากกว่า ไม่ค่อยมีส่วนที่เป็นก้อนกลมๆ ใดๆ มักมีเศษไม้และของอื่นๆ ปนอยู่ และมีความหอมน้อยกว่ากายานฉนวน

ส่วนวิธีการเก็บยางนั้นจะทำได้โดยการใช้มีดหรือของมีคมสับฟันไปตรงลำต้นหรือเปลือกเพื่อให้ยางออกมา แล้วปล่อยให้ยางแข็งประมาณ 60 วัน เพื่อให้ยางแห้งแข็งแล้วจึงค่อยแกะออกจากลำต้น ซึ่งเรียกว่า "Tear" โดยยางของกายานที่นำมาใช้ทำยานั้นให้เลือกเอาแต่ต้นที่มีอายุประมาณ 3-6 ปี เพราะในช่วงนี้ยางที่ออกมาจะมีสีขาวบริสุทธิ์และมีกลิ่นหอม ซึ่งจัดว่าเป็นยางชั้นหนึ่ง หรือที่เรียกว่า "Head benzoin" ส่วนต้นที่มีอายุประมาณ 7-9 ปี ยางที่ออกมาจะเป็นสีน้ำตาล เรียกว่า "Belly benzoin" และสำหรับต้นที่มีอายุมากกว่า 9 ปีขึ้นไป ยางที่ได้นั้นจะเป็นสีน้ำตาลดำ เรียกว่า "Foot benzoin" ซึ่งเป็นยางที่สกปรก

หมายเหตุ : กำนยานมีหลายชนิด ของประเทศไทยคือชนิด *Styrax benzoin Dryand.* ของประเทศเวียดนามคือชนิด *Styrax tonkinensis Craib ex Hartwich* ทั้งสองชนิดนี้สามารถนำมาใช้แทนกันได้

สรรพคุณของกำยาน

ยางที่ได้จากต้นหรือเปลือก เรียกว่า "กำยาน" มีรสเผ็ดขม สุขุม มีกลิ่นหอม ออกฤทธิ์ต่อตับ หัวใจ และธาตุ ใช้เป็นยาแก้การหายใจไม่สะดวก แน่นหน้าอก ช่วยทำให้เลือดลมหมุนเวียนได้สะดวก แก้เป็นลมเฉียบพลัน ใช้เป็นยาบำรุงหัวใจ ช่วยขับเสมหะ ยางจากต้นใช้แก้หลอดลมอักเสบ หากนำกำยานมาแช่กับแอลกอฮอล์ มาตั้งบนน้ำร้อน แล้วสูดไอที่ระเหยออกมา จะช่วยขับเสมหะและแก้หลอดลมอักเสบได้ ใช้เป็นยาขับลม แก้อาการปวดแน่นใต้หน้าอก ยางมีสรรพคุณเป็นยาแก้ไอ ขับปัสสาวะ ใช้เป็นยาแก้โรคผิวหนัง ด้วยการนำกำยานไปเผาไฟ แล้วใช้ควันรม ยางใช้ผสมกับขี้ผึ้ง ใช้เป็นยาทาแก้โรคเชื้อรา ช่วยฆ่าเชื้อรา แก่น้ำกัดเท้า ใช้ทาแผล บ้างใช้ผสมกับแอลกอฮอล์ นำมาใส่แผลสด แผลน้ำกัด และช่วยแก้อาการคัน ใช้เป็นยาสมานแผล ช่วยดับกลิ่นเหม็นทุกประเภท ใช้เป็นยาแก้โรคชักกระตุกในเด็ก ใช้เข้ากับตำรายาจีน เป็นยารักษาโรคหัวใจ และมีประสิทธิภาพแก้อาการแน่นหน้าอก รวมถึงอาการหน้ามืดตาลายในคนที่ป่วยโรคหัวใจ ขนาดและวิธีใช้ : ใช้ภายในครั้งละ 0.5-1.5 กรัม นำมาบดให้เป็นผงรับประทาน ส่วนการใช้ภายนอกให้ใช้ได้ตามความต้องการ

ประโยชน์ของกำยาน

ยางใช้เผาเอาควันอบห้อง จะช่วยฆ่าเชื้อโรคในอากาศ เป็นยาไล่ยุง ไล่ริ้นไร มดและแมลงได้ กำนยานมีประสิทธิภาพเป็นยาขับน้ำดี จึงมักถูกนำมาใช้เป็นส่วนผสมในตำรับยาแผนโบราณเพื่อวัตถุประสงค์ในการแต่งกลิ่นและขับน้ำดี ใช้ปรุงน้ำอบไทย โดยการเผากำนยานบนก้อนถ่านที่ไฟลุกแดง แล้วใช้อบ เช่น อบน้ำดอกไม้น้ำที่อบกำยานแล้วโบราณจะนำมาปรุงกับเครื่องหอมอื่นๆ ทำเป็นน้ำอบไทย นอกจากนี้ยังใช้กำยานเป็นส่วนประกอบสำคัญของเทียนอบ ภูบหอม กระเจา เครื่องหอมอื่นๆ และยังใช้ทำเครื่องสำอางได้อีกด้วย เนื่องจากกำยานสามารถต้านการสลายตัวของไขมันต่างๆ ได้ดี มันจึงถูกนำมาใช้ผสมกับไขมันที่ใช้เป็นยาพื้นสำหรับเตรียมยาขี้ผึ้งต่างๆ

ในปัจจุบัน การบำบัดรักษาสุขภาพด้วยกลิ่นหอมหรืออโรมาเธอราพี (Aromatherapy) กำลังได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก และหนึ่งในกลิ่นหอมที่ถูกนำมาใช้กันมากก็คือ “กำยาน” ซึ่งสามารถช่วยลดความเครียด ผ่อนคลายความวิตกกังวล และทำให้รู้สึกสบายใจขึ้น

2.3.3 จันทน์เทศ



รูปที่ 2.11 แสดงจันทน์เทศ

ที่มา <https://medthai.com/จันทน์เทศ/>

ชื่อสามัญ

Nutmeg

ชื่อวิทยาศาสตร์

Myristica fragrans Houtt.

ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์

Myristica officinalis L. f. *Myristica aromatica* Lam., *Myristica moschata* Thunb.

จัดอยู่ในวงศ์จันทน์เทศ MYRISTICACEAE

สมุนไพรจันทน์เทศ มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า จันทน์บ้าน (ภาคเหนือ, เงี้ยว-ภาคเหนือ), โย่วไต้วไคว่ว โร่วไต้วไคว่ว (จีนกลาง), เห็น็กเต่าโข่ว (จีนแต้จิ๋ว) ปาลา (มาเลเซีย) เป็นต้น ลูกจันทน์เทศมีชื่อเรียกในภาษาอังกฤษว่า Nutmeg หรือ *Myristica* ส่วนดอกจันทน์เทศเรียกว่า Macis หรือ Mace

ลักษณะของจันทน์เทศ

ต้นจันทน์เทศ มีถิ่นกำเนิดในหมู่เกาะโมลุกกะ ประเทศอินโดนีเซีย โดยจัดเป็นไม้พุ่มยืนต้น ขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ ไม้ผลัดใบ มีความสูงของต้นประมาณ 5-18 เมตร เปลือกลำต้นเรียบเป็นสีเทาอมดำ เนื้อไม้สีนวลหอมเพราะมีน้ำมันหอมระเหย โดยต้นจันทน์เทศสามารถขึ้นได้ในดินเกือบทุกชนิด แต่ดินที่เหมาะสมกับการเจริญเติบโตคือดินร่วนปนทรายที่มีอินทรีย์วัตถุสูง โดยจะเจริญเติบโตได้ดีในเขตร้อนชื้น โดยเฉพาะทางภาคตะวันออกและทางภาคใต้ของไทย สามารถขึ้นได้ในพื้นที่ที่มีความสูงจากระดับน้ำทะเลประมาณ 900 เมตร และนิยมขยายพันธุ์ด้วยวิธีการเพาะเมล็ด ในปัจจุบันพบว่ามีการปลูกทั่วไปในเขตเมืองร้อน ในประเทศไทยจะพบได้มากทางภาคใต้

ใบจันทน์เทศ ใบเป็นใบเดี่ยวออกเรียงสลับ ลักษณะของใบเป็นรูปรีหรือรูปไข่กลมรี ปลายใบแหลม โคนใบสอบ ส่วนขอบใบเรียบ ใบมีขนาดกว้างประมาณ 4-5 เซนติเมตรและยาวประมาณ 10-15 เซนติเมตร เนื้อใบแข็ง หลังใบเรียบเป็นมันและเป็นสีเขียวอมสีเหลืองอ่อน ส่วนท้องใบเรียบและเป็นสีเขียวอ่อน ส่วนก้านใบยาวประมาณ 6-12 มิลลิเมตร

ดอกจันทน์เทศ ออกดอกเป็นช่อ ช่อละประมาณ 2-3 ดอก หรือออกเป็นดอกเดี่ยว โดยจะออกตามซอกใบ ดอกเป็นสีเหลืองอ่อน กลีบดอกเชื่อมติดกัน ดอกเป็นรูปคนโทคว่ำ ปลายกลีบแยกออกเป็น 4 แฉกแหลม ดอกเป็นแบบแยกเพศกันอยู่คนละต้น ช่อดอกเพศผู้ยาวประมาณ 2.5-5 เซนติเมตร ดอกเป็นสีเหลืองอมขาว ลักษณะเป็นรูปไข่กลมรี ยาวประมาณ 6 มิลลิเมตร ส่วนอีกข้อมูลหนึ่งระบุว่า ดอกเพศผู้จะเกิดเป็นกลุ่มๆ ส่วนดอกเพศเมียจะเกิดเป็นดอกเดี่ยว และดอกเพศเมียจะมีขนาดใหญ่กว่าดอกเพศผู้ โดยต้นตัวเมียเท่านั้นที่มีความสำคัญทางเศรษฐกิจ ส่วนต้นเพศผู้จะปลูกไว้เพื่อผสมเกสรกับต้นตัวเมียเท่านั้น โดยมักจะปลูกต้นตัวผู้และต้นตัวเมียในอัตราส่วน 1 : 10 เท่านั้น

ผลจันทน์เทศ ผลเป็นผลสด ก่อนข้างฉ่ำน้ำ ลักษณะของผลเป็นรูปทรงค่อนข้างกลม รูปร่างคล้ายกับลูกสาเก ยาวประมาณ 3.5-5 เซนติเมตร เปลือกผลเรียบเป็นสีเหลืองนวล สีเหลืองอ่อน หรือสีแดงอ่อน เมื่อผลแก่แตก้าออกเป็น 2 ซีก ภายในผลมีเมล็ดลักษณะกลม ยาวประมาณ 2-3 เซนติเมตร มีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 3 เซนติเมตร เมล็ดเป็นสีน้ำตาล เนื้อและเปลือกแข็ง มีจำนวน 1 เมล็ดต่อผล

เมล็ดจันทน์เทศ โดยทั่วไปแล้วเราจะเรียกเมล็ดว่า "ลูกจันทน์" (Nutmeg) และเมล็ดจะมีเยื่อหุ้มหรือรอกหุ้มเมล็ดสีแดงส้ม มีกลิ่นหอม ซึ่งเราจะเรียกรอกหุ้มเมล็ดว่า "ดอกจันทน์" (Mace) โดยมีลักษณะเป็นริ้วสีแดงจัด รูปร่างคล้ายร่างแห เป็นแผ่นบางมีหลายแฉกหุ้มเมล็ด โดยจะรัดติดแน่นอยู่กับเมล็ด เมื่อนำมาแกะแยกออกจากเมล็ด รกที่แยกออกมาสดๆ จะมีสีแดงสด และเมื่อทำให้แห้งสีของรกจะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองอ่อนหรือเป็นสีเนื้อ ผิวเรียบและเปราะ มีความยาวประมาณ 3-5 เซนติเมตร กว้างประมาณ 1-3 เซนติเมตรและมีความหนาประมาณ 0.5-1 เซนติเมตร มีกลิ่นหอม รสขมฝาดและเผ็ดร้อน

สรรพคุณของจันทน์เทศ

ดอกจันทน์(รอกหุ้มเมล็ด) และลูกจันทน์ (เมล็ด) มีรสเผ็ดร้อนและมีกลิ่นหอม เป็นยาร้อนเล็กน้อย โดยออกฤทธิ์ต่อลำไส้และม้าม ใช้เป็นยาทำให้ธาตุและร่างกายอบอุ่น ช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย แก้อาการท้องอืด ช่วยแก้ธาตุพิการ ช่วยกระจายเลือดลม ช่วยบำรุงหัวใจช่วยให้เจริญอาหาร แก้อาการเบื่ออาหาร ช่วยแก้อาการหอบหืด ช่วยแก้อาการปวดศีรษะ ช่วยแก้ดีซ่าน ช่วยแก้อาการร้อนใน ช่วยทำให้ชุ่มคอ แก้อาการกระหายน้ำ ช่วยแก้เลือดกำเดาไหลออก ช่วยขับเสมหะ ช่วยแก้อาการคลื่นไส้อาเจียน ช่วยแก้ลมจุกเสียดแน่นท้อง ช่วยในการย่อยอาหาร ช่วยแก้อาการท้องร่วง ช่วยแก้อาการปวดมดลูก ช่วยแก้ตับพิการ ช่วยบำรุงน้ำดี ช่วยรักษาม้ามหรือไตพิการ ช่วยแก้ผื่นคัน ช่วยบำรุงผิวหนัง บำรุงผิวหนังให้สวยงาม

ลูกจันทน์ (เมล็ด) ตามตำราการแพทย์แผนจีน ลูกจันทน์มีรสเผ็ดและอุ่น มีฤทธิ์ให้ความอบอุ่นแก่กระเพาะอาหาร ทำให้หุมนเวียนได้ดี ช่วยแก้อาการปวดกระเพาะอาหาร ช่วยระงับอาการท้องร่วง แก้อาการท้องร่วงเรื้อรัง อันเนื่องมาจากม้ามและไตพร่องและเย็นเกินไป และมีฤทธิ์ในการสมานลำไส้ ลูกจันทน์มีรสหอมออกฝาด เป็นยาบำรุงโลหิต ลูกจันทน์ช่วยทำให้นอนหลับได้และนอนหลับสบาย ช่วยแก้อาการสะอึก ช่วยแก้อาการท้องเสียอันเนื่องมาจากธาตุเย็นพร่อง ช่วยแก้บิด ใช้เป็นยาสมานลำไส้ กระเพาะและลำไส้ไม่มีแรง หรือขับถ่ายบ่อย ช่วยในการคุมกำเนิด

ดอกจันทน์ (รอกหุ้มเมล็ด) สรรพคุณบำรุงโลหิต ช่วยแก้ลม ขับลม ช่วยแก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ

จันทน์เทศ (แก่น) เป็นยาลดไข้ แก้ไข้ แก้ไข้ดีเดือด ไข้ที่เกิดจากไวรัส ช่วยแก้อาการ กระสับกระส่าย ตาลอย ช่วยบำรุงตับและปอด แก้อาการร้อนในกระหายน้ำ บำรุงหัวใจ บำรุงปอด บำรุงตับ และช่วยแก้พยาธิบาดแผล

จันทน์เทศ (เปลือกเมล็ด) ช่วยแก้ท้องอืด แก้อาการปวดท้อง ช่วยสมานบาดแผลภายใน

จันทน์เทศ (ผล) จัดอยู่ในตำรับยา "พิภคตรีพิษจักร" ซึ่งเป็นตำรับยาที่ประกอบไปด้วยตัวยา 3 ชนิด ได้แก่ ผลจันทน์เทศ กานพลู และผลผักชีล้อม โดยเป็นตำรับยาที่ช่วยบำรุงโลหิต แก้อาการ พิการ แก้พิษเลือด แก้ลม แก้อาการจุกเสียด

ประโยชน์ของจันทน์เทศ

ลูกจันทน์ (เมล็ด) และดอกจันทน์ (รกหุ้มเมล็ด) มีรสและกลิ่นคล้ายกัน สามารถนำมาใช้เป็นเครื่องเทศเพื่อช่วยแต่งกลิ่นอาหารได้ โดยเฉพาะดอกจันทน์จะมีเนื้อหนา ใช้เป็นได้ทั้งเครื่องเทศและเครื่องปรุง ให้กลิ่นรสนุ่มนวลกว่าแบบเมล็ดชาวอาหรับนิยมนำมาใส่อาหารประเภท เนื้อแกะหรือเนื้อแกะ ส่วนทางยุโรปจะใส่ใส่อาหารทั้งคาวและหวาน ส่วนชาวตะวันตกนำมาใส่ในเมสโปเตโต้ สตู กะหล่ำดอก กะหล่ำปลี ฟรุตฟูดดิง ฯลฯ ชาวอิตาลีจะนำมาใส่ในอาหารจานผักรวม ไส้กรอก เนื้อลูกวัว และพาสต้า สำหรับอาหารทั่วไปของชนชาติในหลายๆ ชาติที่ใส่ทั้งลูกจันทน์ และดอกจันทน์ก็ได้แก่ แกล้มผลไม้ แกล้มน้ำผึ้ง ฟรุตพินซ์ ฟรุตเคสเสิร์ด พายเนื้อ ประเภทอาหารจานไข่ และชีส ส่วนเมล็ดลูกจันทน์บดเป็นผง ก็จะนำมาใช้โรยหน้าเพื่อให้มีกลิ่นหอมกับขนมปัง บัตเตอร์ ฟรุตดิง ซ็อกโกแลตร้อน เป็นต้น และทางภาคใต้ของบ้านเราจะใช้เนื้อผลสดกินเป็นของขบเคี้ยว ร่วมกับน้ำปลาหวานหรือพริกเกลือ มีรสออกเผ็ดและฉุนจัดสำหรับผู้ไม่เค็มกิน แต่เมื่อคุ้นเคยแล้วจะติดรส

น้ำมันลูกจันทน์ (Nutmeg oil or myristica oil) ที่ได้จากการกลั่นลูกจันทน์ด้วยไอน้ำ สามารถนำไปใช้แต่งกลิ่นผงซักฟอก ยาชะล้าง สบู่ น้ำหอม ครีมและโลชั่นบำรุงผิวได้ หรือเอาเมล็ดมาสกัดเป็นน้ำมันหอมระเหย นำมาใช้ทำเป็นยาคุม ใช้ดมแก้อาการหวัด แก้อาการวิงเวียนหน้ามืดตาลาย

ลูกจันทน์และดอกจันทน์ สามารถนำไปใช้ในการปรุงอาหาร โดยนำไปผสมกับขนมปัง เนย แสม ไส้กรอก เบคอน เนื้อตุ๋นต่าง ๆ แกงกะหรี่ แกงมัสมั่น น้ำพริกสำเร็จรูป หรือนำไปใช้ในผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์ เพื่อช่วยในการถนอมอาหาร ส่วนเนื้อผลของจันทน์เทศก็สามารถนำไป

ทำเป็นอาหารได้หลากหลายรูปแบบ แต่ยังไม่เป็นที่แพร่หลายหรือรู้จักกันมากนัก เพราะการเอาไปแปรรูปยังมีไม่มาก อีกทั้งรสชาติก็ยังไม่ดีเท่าที่ควร โดยผลิตภัณฑ์ที่ทำจากเนื้อผลจันทน์เทศจะพบได้มากในประเทศอินโดนีเซียและสำหรับในส่วนของเมล็ด ชาวบ้านจะนำเมล็ดที่แห้งแล้วมาชุบผิวออก ก่อนนำมาใช้ก็จะเอาเปลือกออก แล้วเอาเนื้อในเมล็ดมาทุบให้แตกกระจาย คั่วให้หอม แล้วป่นเป็นผงใส่แกงคั่ว ทั้งแบบคั่วไก่ คั่วหมู คั่วเนื้อ หรือใส่ในแกงกะหรี่ ข้าวหมกไก่ เป็นต้น

ลูกจันทน์เป็นผลไม้ที่มีรสชาติแปลก คือ มีรสหวาน ร้อน สามารถนำมาตากแห้งใช้ทำเป็นลูกจันกรอบ หรือนำมาเชื่อมกับน้ำตาลก็จะมีกลิ่นหอมหวานน่ารับประทาน ส่วนเนื้อหุ้มเมล็ดก็สามารถนำมาบริโภคได้เช่นกัน โดยนำมาทำเป็นจันทน์ฝอย จันทน์เทศเส้น จันทน์ดอง จันทน์เทศแช่อิ่ม จันทน์เทศหยี เนื้อจันทน์เทศตากแห้ง แยมจันทน์เทศ ฯลฯ

อ้างอิงข้อมูลจาก By MedThai | POSTED: 25 กุมภาพันธ์ 2014, UPDATED: 4 สิงหาคม 2017

2.3.4 โกบัว หรือ ยางบง



รูปที่ 2.12 แสดงยางบง

ที่มา <http://www.monmai.com/ยางบง/>

ชื่อสามัญ	ยางบง
ชื่อพื้นเมือง	บงปง มง หมี ยางบง
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Persea kurzii</i> Kosterm.
ชื่อวงศ์	LAURACEAE

ยางบงเป็นไม้ที่ขึ้นอยู่ในป่าดิบแล้ง ป่าเต็งรัง เป็นไม้ที่ไม่ผลัดใบ มีมากในบางจังหวัดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือแถบจังหวัดมุกดาหาร นครพนม อุบลราชธานี ในป่าดงดิบสามารถพบได้ โดยเฉพาะในแถบที่มีฝนตกชุกมากๆ เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง อยู่ในวงศ์ LAURACEAE สูงเต็มที่ไม่เกิน 15 เมตร ลำต้นตรง เปลือกต้นเรียบสีเทาแก่ ทรงต้นเป็นพุ่ม แตกกิ่งก้านมาก

ลักษณะของยางบง

ไม้ เป็นไม้ที่มีเรือนยอดเป็นพุ่มกว้างเปลือกค่อนข้างหนาสีเทา เปลือกในมีสีขาวและสีแดง

ใบ เป็นใบเดี่ยว ขึ้นเวียนสลับตามกิ่ง ทรงรี โคนสอบ ปลายใบแหลม มีเส้นแขนงใบ 7-11 คู่ บางเส้นมีเส้นแยกออกด้วย

ดอก ออกเป็นช่อตามซอกใบ และปลายกิ่ง ดอกจะมีขนาดเล็กสีเหลือง

ผล ทรงกลมขนาดเล็ก คล้ายผลหว่า เมื่อสุกจะสีดำ มีเชื้อหุ้ม ด้านในมีเมล็ดเดี่ยว กลมเล็ก คล้ายผลหว่า มีเชื้อหุ้มผล เมล็ดมีเมล็ดเดี่ยว สามารถผลิตกล้าไม้ได้กล้าเดียวต่อหนึ่งผล เส้นผ่าศูนย์กลางของเมล็ดประมาณ 0.4 - 0.7 ซม. เปลือกเมล็ดเมื่อแก่ล่อนได้ผิวในมีน้ำมันเล็กน้อย

ขยายพันธุ์ เพาะเมล็ด ตอนกิ่ง ปักชำกิ่ง ขึ้นได้ดีในทุกสภาพดิน ชอบความชื้นและแสงแดดปานกลาง

ประโยชน์ของยางบง

เนื้อไม้ นิยมใช้ไม้บงทำเครื่องมือเครื่องใช้ เปลือก บดให้ละเอียดผสมขี้เถ้าและกำมะถันใช้ทำยาแก้น้ำคันได้ดี ปกติจะใช้เปลือกได้เมื่ออายุ 6-7 ปี ยางไม้บงมีน้ำยางเมื่อกลึงสีขาวเหมือนนมสด ใช้อุดรอยรั่วต่างๆ ได้ดี ใช้เป็นส่วนผสมในการทำฟิล์มภาพยนตร์ ในสมัยก่อนใช้ยางบงโอบรอบโคนเสาไม้ซึ่งสามารถป้องกันปลวก มอด มด เจาะกินเนื้อไม้ และยังใช้ไม้ยางบงเป็นส่วนผสมในการก่อสร้าง เช่นเคียวกับการใช้ปูนซีเมนต์ในปัจจุบัน การแปรรูป ใช้เปลือก ไม้บง บดให้ละเอียดผสมขี้เถ้าและกำมะถันใช้ทำยาแก้น้ำคันได้ดี ปกติจะใช้เปลือกได้เมื่ออายุ 6-7 ปี

2.3.5 น้ำมันหอมระเหยมะกรูด



รูปที่ 2.13 แสดงน้ำมันหอมระเหยมะกรูด

ที่มา <https://idofragrance.com/>

ชื่อทั่วไป

น้ำมันหอมระเหยมะกรูด(เขียว) Kapffir Lime Essential Oil

ชื่อวิทยาศาสตร์

Citrus Hystrix

น้ำมันหอมระเหยกลั่นจากผิวมะกรูดไทย มีลักษณะใสมีสีเหลืองอ่อนๆ กลิ่นหอมสดชื่น เฉพาะตัวมีคุณสมบัติทางสมุนไพรมากมาย ช่วยรักษาอาการปวดระคายเคือง และอาการผิวหนังอักเสบต่างๆ ได้ดี ทางอโรมาช่วยให้จิตใจสงบ ผ่อนคลาย ช่วยให้นอนหลับง่ายขึ้น กระจายน้ำมันหอมระเหยในอากาศให้สะอาดสดชื่น ป้องกันการติดเชื้อ ทาเดินหายใจ ผสมในตัวครีมหรือโลชั่น ใช้ทาบำรุงให้ชุ่มชื้นนุ่มเนียน มีคุณสมบัติในการช่วยทำให้ผดผื่นคันเป็นเงางาม นุ่มสลวย รักษาอาการคันคันระคายเคือง ป้องกันรังแค มะกรูดมีสรรพคุณในการไล่แมลง เพราะในมะกรูดมีน้ำมันหอมระเหย Cironellal อยู่จำนวนมาก ทั้งที่ผิวและใบ รวมทั้งยังมีกรดซิตริกในน้ำของผลมะกรูด และยังมีสารประกอบอินทรีย์อื่น ๆ เช่น Sabinene Citronrlllyl-Flortate, Citronella ,Linalool, Lso – pulegol ซึ่งช่วยขับไล่แมลงต่างๆรวมทั้งยุงได้อย่างดี

น้ำมันหอมระเหยกลั่นมะกรูดเป็นการนำเอามะกรูดมาสกัดออกเป็นน้ำมันหอมระเหย เพื่อใช้ในการของสปา มะกรูดที่สกัดออกมาจะให้น้ำมันหอมระเหยที่มีกลิ่นหอม ซึ่งสามารถนำมาบรรจุขวดเก็บไว้ได้และยังหาซื้อได้ทั่วไปตามท้องตลาด ด้วยกลิ่นหอมสมุนไพรสดชื่นได้ธรรมชาติ จึงทำให้กลิ่นหอมๆ ของมะกรูด กลายเป็นอีกกลิ่นยอดนิยม ซึ่งนอกจากผลสดๆ จะมีประโยชน์

หลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นผิวมะกรูดมาชอยใส่ในอาหารคาวต่างๆ แล้ว ผลมะกรูดก็ยังนำมาใช้ดับกลิ่น ได้ดีอีกด้วย ส่วนน้ำมะกรูดก็ยังช่วยในการรักษาฝ้า กระ และช่วยให้ชุ่มคอได้อีกด้วย

สรรพคุณที่หลากหลายจึงมีการนำมะกรูดมาสกัดเป็นน้ำมันหอมระเหยกลิ่นมะกรูด ที่ช่วยในเรื่องของความสดชื่นและการผ่อนคลายได้เป็นอย่างดี ผิวของผลมะกรูดเป็นส่วนที่มีกลิ่นหอมมากที่สุด เพราะเป็นยาดีในการบำรุงหัวใจจากการบอกล่าในตำราสมุนไพรโบราณของไทย ซึ่งวิธีการทำก็ไม่ยุ่งยากเพราะคั้นเอาน้ำจากผิวมะกรูดสดๆ มาผสมกับน้ำสะอาด แล้วนำมาดื่มตามปกติ เมื่อดื่มน้ำมะกรูดเป็นประจำจะทำให้ผู้ดื่มมีความสดชื่น สดใส สมองปลอดโปร่ง และหัวใจเต้นเป็นจังหวะสม่ำเสมอ เหมาะสำหรับผู้ที่มีการผิดปกติทางหัวใจอย่างมาก

สำหรับการทำน้ำมันหอมระเหยกลิ่นมะกรูด ก็ใช้กลิ่นจากผิวของมะกรูด เป็นการนำผิวของมะกรูดมาสกัดเป็นน้ำมันซึ่งกลิ่นจากผิวของผลมะกรูด จะช่วยให้ผู้ที่ได้รับกลิ่นมีความรู้สึกผ่อนคลายความตึงเครียดได้มาก โดยเฉพาะในธุรกิจสปา และมีการเรียกน้ำมันหอมระเหยกลิ่นมะกรูดว่าเป็น “รีแล็กซ์ิง มัชชาจ ออยล์” (Relaxing Massage Oil) หรือน้ำมันนวดเพื่อให้เกิดความผ่อนคลายนั่นเอง ซึ่งเป็นกลิ่นยอดนิยมนอกเหนือจากกลิ่นหอมของดอกไม้ชนิดต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นกลิ่นดอกกุหลาบ ดอกมะลิ ดอกกระดังงา ฯลฯ ยังนำกลิ่นหอมมาจากส่วนต่างๆ ของพืชอย่างรากไม้ เปลือกไม้ หรือเมล็ดพืช ซึ่งล้วนแต่เป็นกลิ่นหอมที่เกิดจากผลผลิตทางธรรมชาติทั้งสิ้น การสกัดเอาพลังกลิ่นหอมของผิวมะกรูดออกมาแปรรูปเป็นน้ำหอมระเหย รวมถึงสมุนไพร และดอกไม้หลากหลายชนิดนั้นเป็นที่นิยมมาก เป็นน้ำมันหอมระเหยที่เราเรียกว่า “ไทย อโรมา ออยล์” ซึ่งมีคุณภาพไม่แพ้ น้ำมันหอมระเหยจากต่างประเทศ ในธุรกิจสปา น้ำมันหอมระเหยกลิ่นมะกรูด และกลิ่นอื่นๆ เป็นสิ่งสำคัญที่มีส่วนช่วยสร้างบรรยากาศ และทำให้ผู้ใช้บริการรู้สึกผ่อนคลาย สบายสดชื่น เรียกว่ากลิ่นหอมๆ เป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้เลยในสถานบริการสปา ทั้งยังมีแนวโน้มว่าจะมีความสำคัญมากขึ้น ปัจจุบันมีเทคโนโลยีเกี่ยวกับกลิ่นหอมใหม่ๆ เกิดขึ้น ทำให้น้ำมันหอมระเหยกลิ่นมะกรูดยังคงความนิยมต่อไป ปัจจุบันมีการศึกษาเกี่ยวกับสรรพคุณและความปลอดภัยในการใช้มะกรูดเพื่อบำรุงสุขภาพและความสวยความงามค่อนข้างน้อย แม้การบริโภคมะกรูดในอาหารและการใช้มะกรูดโดยทั่วไปอาจไม่เป็นอันตรายรุนแรงต่อร่างกายหากใช้อย่างถูกวิธีและเหมาะสม

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

นางชนาภรณ์ ช่วยบ้าน นางศิริภา ปาอินทร์, นายจิตพัทธ์ ศรีพรหม, นายสิทธิชัย ไชยมงคล, นายศักดิ์นรินทร์ สืบใจตา (2554) ได้ทำการศึกษาเรื่องสมุนไพรดับกลิ่นสืหาบ้าน มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบประสิทธิภาพ ในการดับกลิ่นสืหาบ้านระหว่างตะไคร้, กระเพรา, ใบมะกรูด ชนิดใดดับกลิ่นได้ผลดีกว่ากัน สรุปผลการทดลองได้ว่าตะไคร้มีประสิทธิภาพในการดับกลิ่นของสืหาบ้านได้ดีที่สุดเพราะตะไคร้ จากใบซึ่งมีสาร citral และเมนทอล เป็นส่วนประกอบหลัก สามารถออกฤทธิ์ยับยั้งกลิ่นได้ โดยการดูดซึม กลิ่นที่ไม่พึงประสงค์ กลิ่นฉุนของสารเคมีต่างๆ และสร้างกลิ่นที่มีความหอมเข้ามาแทนที่กลิ่นต่างๆเหล่านี้ ได้เราจึงนิยมนำตะไคร้มาดับกลิ่นต่างๆได้

ดร. ปทุมทิพย์ ปราบพาล (2555) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การผลิตลูกหอมสมุนไพรไล่แมลง และขจัดกลิ่นอับ มีวัตถุประสงค์เพื่อผลิตลูกหอมสมุนไพรแทนเนฟทาไลน์ ตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ ชนิดของพืชให้สารเพกติน ได้แก่ ส้มโอ มะกรูด มะนาว และส้มซ่า อัตราส่วนโดยวัสดุให้กลิ่นระหว่าง พืชมะนาว : การบูร : ตะไคร้หอม ได้แก่ 1:1:1, 0:2:1, 2:0:1 และ 1.5:1.5:0 อัตราส่วนโดยวัสดุขึ้นรูประหว่าง ผงกานพลู : ผงอบเชย : ผงยางบง ได้แก่ 1:1:0.125, 1:1:0.250, 1:1:0.375 และ 1:1:0.500 โดยออกแบบการทดลองแบบลาตินสแควร์ ผลจากการคำนวณสถิติพบว่าอัตราส่วนโดยวัสดุให้กลิ่นมีผลต่อความหนาแน่นและความแข็งแรงของลูกหอมสมุนไพร อัตราส่วนโดยวัสดุให้กลิ่นกับชนิดพืชให้สารเพกตินมีผลต่อค่าร้อยละการระเหิด และ ปริมาณสารยูจินอลของลูกหอมสมุนไพร

นางสาวศัตตรัตน์ อภิชนเอกสิทธิ์ (2560) ได้ทำการศึกษาเรื่องลูกหอมขจัดกลิ่นภายในชักโครก มีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยลดต้นทุนให้กับทางโรงแรม นำของเหลือใช้มาแปรรูปให้เกิดประโยชน์ เพื่อขจัดกลิ่นอับไม่พึงประสงค์ในห้องน้ำของโรงแรม ผลวิจัยพบว่าลูกหอมขจัดกลิ่นไม่พึงประสงค์ภายในชักโครกสามารถช่วยลดกลิ่นไม่พึงประสงค์ได้ทำให้ในห้องพัก นั้นไม่มีกลิ่นไม่พึงประสงค์และภายในชักโครกมีความสะอาด ไม่มีคราบฝังแน่น

บทที่ 3

รายละเอียดการปฏิบัติงาน

3.1. ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ



รูปที่ 3.1 โลโก้นันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท แอนด์ สปา

ที่มา <https://anantara.com>

ชื่อ : โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท
ตั้งอยู่เลขที่ : 257/1-3 ถนนเจริญนคร เขตธนบุรี กทม. 10600 ประเทศไทย
เบอร์โทรศัพท์ : 02-344-4000
เบอร์แฟกซ์ : 02-344-4111
อีเมลล์ : bangkokriverside@anantara.com
เว็บไซต์ : www.bangkok-riverside.anantara.co.th

โรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ทเป็นโรงแรม 5 ดาว ตั้งอยู่บนฝั่งตะวันตกของแม่น้ำเจ้าพระยา ห่างจากสนามบินสุวรรณภูมิราวๆ 45 นาที ทางโรงแรมบริการรับส่งทางเรือ โดยเรือจะออกจากโรงแรมทุกๆ 20 นาที โรงแรมแห่งนี้ได้มีการให้บริการหลากหลายรูปแบบ ให้บริการห้องพักจำนวน 396 ห้อง ตัวห้องรวมความเรียบง่ายหรูหราของสไตล์ไทยกับเอเชีย เข้าด้วยกัน ออกแบบด้วยกลิ่นอายความเป็นไทย และยังมีสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ อาทิ สปาฟิสิกส์บำบัดบรรยากาศเงียบสงบของสวนส่วนตัวภายในโรงแรม ทั้งยังมีห้องอาหารและบาร์ ที่มีประเภทอาหารแตกต่างกันถึง 12 ห้องอาหาร สำหรับห้องอาหารที่มีขนาดใหญ่ที่สุดคือ ห้องอาหาร The Market ซึ่งเป็นห้องอาหารที่ใช้สำหรับการรับประทานอาหารแบบบุฟเฟต์ในช่วงเช้า



รูปที่ 3.2 แผนที่โรงแรม

ที่มา <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/>

การเดินทาง : อนันตรา กรุงเทพฯ ริเวอร์ไซด์ รีสอร์ท แอนด์ สปา ตั้งอยู่บนฝั่งตะวันตกของแม่น้ำเจ้าพระยา ห่างจากสนามบินสุวรรณภูมิราวๆ 45 นาทีอยู่ห่างจากสถานีรถไฟฟ้าสะพานตากสินเพียงแค่ 30 นาทีโดยการเดินทางทางเรือ เชื่อมต่อกับสถานที่ต่างๆ ในเมืองได้อย่างง่ายดาย เรือข้ามฟากให้บริการฟรีและออกจากสะพานตากสินและริเวอร์ทูกๆ 20 นาที

3.2 ลักษณะการประกอบการ ผลิตภัณฑ์การให้บริการหลักขององค์กร

3.2.1 ประเภทห้องพัก

ห้องดีลักซ์ตั้งอยู่ในทั้ง 3 ตึกหลักที่โรงแรมริมน้ำในกรุงเทพมหานคร ตัวห้องรวมเอาความเรียบง่ายหรูหราสไตล์เอเชียเข้าด้วยกัน พบได้ในพื้นที่ซึ่งปรับภูมิทัศน์ไว้อย่างไรก็ดีในรีสอร์ทในแต่ละห้องที่กว้างขวาง ดีไซน์แบบไทยบรรยากาศความเงียบสงบในเมือง ขับลิ้นดูจักษ์ของผ้าไหมไทยและสีน้ำตาลอบอุ่นของพื้นไม้แข็งให้เรืองรอง สามารถมองเห็นสวนหรือแม่น้ำได้จากระเบียงส่วนตัว และเครื่องเรือนไม้สะท้อนสีส้มและให้ความรู้สึกดั้งเดิมของไทยดั้งเดิม

3.2.1.1 ห้องดีลักซ์พรีเมียร์การ์เด้น (Deluxe Premier Garden Room) ขนาดห้อง 38 ตร.ม เต็มขนาดเตียง 1 เตียงหรือ เตียงคู่ 2 เตียง เพลิดเพลินกับวิวใจกลางเมืองหรือสวนจากระเบียงส่วนตัว หรือผ่อนคลายภายในห้องนอนที่ได้รับการตกแต่งอย่างงดงามห้องพักสะท้อนถึงวัฒนธรรมไทยโบราณในแนวแอ็บสแตรกต์ที่ดูทันสมัย บานกระจกติดไฟแบคไลท์ แผ่นจารึกแกะสลัก และความอบอุ่นของพื้นไม้มะค่าเนื้อแข็งที่ทำให้สมดุลกันด้วยความอ่อนนุ่มของผ้าไหมไทยงามวิจิตร



รูปที่ 3.3 Deluxe Premier Garden Room

ที่มา <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/deluxe-room/>

3.2.1.2 จูเนียร์พรีเมียร์สวีท (Junior Premier Suite Room) ขนาดห้อง 46 ตร.ม.เตียงขนาดคิงไซส์ 1 เตียง หรือเตียงคู่ 2 เตียงผลิตเพลิ้นกับความสะอาดสบายสุดหรูหรรษาได้จากระเบียบส่วนตัวและผ่านหน้าต่างที่สูงจากพื้นจรดเพดาน พร้อมทั้งจิตรกรรมไทยที่งดงามริมฝั่งแม่น้ำแห่งนี้ในสไตล์ร่วมสมัยศิลปะไทยขนานแท้ อีกทั้งผลงานแผ่นจารึกแกะสลักแบบโบราณ การออกแบบภายในโดดเด่นด้วยเพดานสูงพร้อมไฟอ็อปไลท์ และตกแต่งอย่างมีรสนิยมด้วยเก้าอี้โซฟาและโต๊ะเขียนหนังสือภายในห้องสวีท ห้องน้ำปูด้วยพรมหินอ่อนมอบพื้นที่ขนาดใหญ่และสิ่งอำนวยความสะดวกสุดหรูหรรษา



รูปที่ 3.4 Junior Premier Suite Room

ที่มา <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/deluxe-junior-suite/>

3.2.1.3 ห้องดีลักซ์พรีเมียร์ริเวอร์วิว (Deluxe Premier River View Room) ขนาดห้อง 38 ตร.ม.เตียงขนาดคิงไซส์ 1 เตียง หรือเตียงคู่ 2 เตียง พบกับวิวแม่น้ำเจ้าพระยาอันงดงามที่เปี่ยมเสน่ห์ที่สุดในกรุงเทพมหานคร รู้สึกสดชื่นไปกับระเบียงส่วนตัวหลักหินีความวุ่นวายในห้องพักรีสไต์ไทย์ร่วมสมัย ตกแต่งด้วยแผ่นจารึกแกะสลัก และพื้นไม้มะค่าเนื้อแข็ง



รูปที่ 3.5 Deluxe Premier River View Room

ที่มา <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/deluxe-river-view-room/>

3.2.1.4 ห้องดีลักซ์พรีเมียร์ริเวอร์ฟรอนท์ (Deluxe premier River Front Room) ขนาดห้อง 38ตร.ม. เตียงขนาดคิงไซส์ 1 เตียง หรือเตียงคู่ 2 เตียง ตั้งอยู่ริมฝั่งน้ำได้อย่างยอดเยี่ยม โดยหันหน้าเข้าหาแม่น้ำเจ้าพระยาภายในห้องได้รับการตกแต่งในแบบไทยโบราณและงามสง่าด้วยพื้นไม้มะค่าเนื้อแข็ง ผ้าไหมงามวิจิตร แผ่นจารึกแกะสลัก เฝาคูชีวิตบนสายน้ำอันเก่าแก่ ห้องน้ำปูหินอ่อนเติมความสดชื่นภายใต้ฝักบัวแบบเรนชาวเวอร์



รูปที่ 3.6 Deluxe premier River Front Room

ที่มา <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/deluxe-riverfront-room/>

3.2.1.5 ห้องแฟมิลีสวีท (Family Suite Room) ขนาดห้อง 46 ตร.ม. เดียงขนาดคิงไซส์ 1 เดียงและเตียงขนาดควีนไซส์ 1 เดียง เหมาะอย่างยิ่งสำหรับครอบครัวที่มีสมาชิก 3 ท่านเพลิดเพลินกับความสะดวกสบายภายในห้องแฟมิลีสวีทที่มีระเบียงส่วนตัว พร้อมการตกแต่งด้วยภาพวาดแบบไทยอันงดงามที่มอบความรู้สึกในสไตล์ที่ทันสมัยของที่พัสดุหรูริมแม่น้ำ ตกแต่งด้วยศิลปะไทยขนานแท้ แผ่นจารึกแกะสลักแบบโบราณและการจัดวางโซฟาเหมาะสำหรับครอบครัวในการใช้เวลาด้วยกัน



รูปที่ 3.7 Family Suite Room

ที่มา <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/family-suite/>

3.2.1.6 จูเนียร์พรีเมียร์ริเวอร์วิวสวีท (Junior premier River View Suite Room) ขนาดห้อง 46 ตร.ม. เดียงขนาดคิงไซส์ 1 เดียงหรือเตียงคู่ 2 เดียง ขึ้นชมทิวทัศน์อันงดงามจากระเบียงส่วนตัวพร้อมทั้งการตกแต่งภายในที่นำเสนอจินตนาการในสไตล์ร่วมสมัย วัฒนธรรมไทยอันเป็นอมตะบนแผ่นจารึกแกะสลักแบบโบราณ ประทับใจเครื่องเรือนสวยสง่า ห้องน้ำที่ปูด้วยพืนหินอ่อนมอบพื้นที่ขนาดใหญ่และสิ่งอำนวยความสะดวกอันหรูหราสำหรับคู่รัก เพลิดเพลินกับการผ่อนคลายไปกับลมริมฝั่งน้ำ



รูปที่ 3.8 Junior premier River View Suite Room

ที่มา <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/junior-river-view-suite/>

3.2.1.7 อนันตาริเวอร์ฟรอนท์สวีท (Anantara River Front Suite Room) ขนาดห้อง 108 ตร.ม. เตียงกิงไซส์ 1 เตียงหรือ เตียงคู่ 2 เตียงห้องสวีทนี้เสนอทิวทัศน์ที่เปี่ยมไปด้วยเสน่ห์ที่จะหาชมได้จากโรงแรมริมแม่น้ำในกรุงเทพมหานครแห่งนี้ สามารถชื่นชมวิวโดยรอบของสวนเขียวขจี แม่น้ำเจ้าพระยา และทิวทัศน์ของตัวเมืองไกลสุดสายตาได้จากระเบียงแบบโค้งห้องนอนปูพรมประกอบด้วยงานหัตถกรรมไทยอันงามสง่า



รูปที่ 3.9 Anantara River Front Suite Room

ที่มา <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/anantara-riverfront-suite/>

3.2.1.8 ครูซสเตทรูม (Cruise Stater Room) หนึ่งในสองห้องพักที่ได้รับการออกแบบอย่างหรูหราโดยมีห้องน้ำในตัวบนเรืออนันตราครีမ်ซึ่งเป็นเรือบรรทุกข้าวอายุ 100 ปีอันงดงาม เสริมด้วยการตกแต่งอันวิจิตร ผ่อนคลาย ในลานจักกลางแจ้งล่องผ่านวัดที่สวยงาม พร้อมห้องน้ำแบบส่วนตัว เครื่องปรับอากาศแยกภายในห้องพักแต่ละห้อง พบกับบาร์เต็มรูปแบบและครัวบนเรือ เพิ่มความสะดวกสบายมากยิ่งขึ้น



รูปที่ 3.10 Cruise Stater Room

ที่มา <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/cruise-stateroom/>

3.2.2 สิ่งอำนวยความสะดวกกิจกรรมและความบันเทิง

อนันตราสปาพบกับโอเอซิสภายในสถานที่พักผ่อนอันเงียบสงบหลักเริ่มจากโลกภายนอกเข้าสู่การเดินทางที่สุขสดชื่นทางเดินผ่านทิวทัศน์ร่มรื่นไปสู่ห้องทรีทเมนต์สวีทส่วนตัว 9 ห้อง อนันตราสวีท 2 ห้องสำหรับคู่รักโดยมีอ่างอาบน้ำขนาดใหญ่อยู่ภายใน ส่วนส่วนตัวภายนอกมีผักบัวแบบเรนชาวเวอร์แปลกตา และศาลาไทยเพื่อรับประทานอาหารแสนอร่อยของสปา ห้องดีลักซ์ 4 ห้องสำหรับแขกที่มาใช้บริการท่านเดียวและคู่รักโดยมองเห็นวิวสวน ขณะที่ห้องดีลักซ์อีก 3 ห้อง มีพื้นที่รายรอบสำหรับการนวดแบบไทยให้มีอนวดช่วยบรรเทาความตึงเครียดร่างกายและจิตใจการนวดบำบัดรักษาแผนไทยโบราณแบบองค์รวมและเทคนิคร่วมสมัย

3.2.2.1 ซิกเนเจอร์สปาบำรุงรักษาด้วยบริการขัดผิวด้วยข้าวผิวได้รับการทำความสะอาดและขัดด้วยสครับซึ่งเปี่ยมด้วยสารต่อต้านอนุมูลอิสระ รวมถึงวิตามินอีและบีสร้างความชุ่มชื้นการนวดตัวทั่วเรือนร่างผสานเอาน้ำมันรำข้าวปรุงพิเศษเข้ากับเทคนิคการยืดเส้นและกดจุด พร้อมข้าวประคบร้อนเพื่อผ่อนคลายความตึง ความเจ็บปวดและความเครียด อนันตรา ซิกเนเจอร์เฟเชียลบริการนวดหน้าผาก

3.2.2.2 อนันตรา ซิกเนเจอร์ มาสสาจน้ำมันปรุงพิเศษอันเป็นเอกลักษณ์ผสมผสานเข้ากับการเคลื่อนไหวเฉพาะตัว กระตุ้นการไหลเวียน ให้ความผ่อนคลายกล้ามเนื้อและผ่อนคลายทั้งหรือปราน ไปพร้อมกับเส้นทางเดินของพลังและโลหิต

3.2.2.3 สครับข้าวหอมสีนิลเพื่อความสะอาดล้ำลึกผงข้าวหอมสีนิลที่ไม่ผ่านการฟอกขาวนั้นอุดมไปด้วยสารต่อต้านอนุมูลอิสระเพื่อช่วยชำระล้างสิ่งสกปรกจากผิว รวมถึงวิตามินอีและบีที่ช่วยฟื้นคืนสภาพผิว น้ำมันหอมระเหยโรสแมรี่และกำยานช่วยบรรเทาความเหนื่อยล้าทางใจและความตึงเครียดของระบบประสาท และน้ำมันรำข้าวมอบความรู้สึกรีบบเนียนดูจวบพรไหมและคืนความอ่อนนุ่มให้แก่ผิว

3.2.2.4 นวดประคบข้าวแบบตะวันออกน้ำมันรำข้าวปรุงพิเศษส่งมอบสุขภาพที่ดีแบบองค์รวมผ่านน้ำมันหอมระเหยบำบัด เทคนิคการยืดเส้นและกดจุดแบบพิเศษรวมถึงการประคบข้าวร้อนช่วยลดความตึงของกล้ามเนื้อ ความปวดเจ็บและความเครียดเพื่อสร้างความผ่อนคลายอย่างล้ำลึก



รูปที่ 3.11 Anantara Spa

ที่มา <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/spas.aspx>

3.2.3 ห้องอาหารและบาร์

3.2.3.1 เบนนิฮานา (Benihana) ห้องอาหาร สไตล์ญี่ปุ่นเทปันยากิเสิร์ฟแบบญี่ปุ่นชื่อดังอย่างเบนนิฮานาให้บริการอาหารชั้นเลิศและความบันเทิงสมกับชื่อเสียงอันยาวนาน ตื่นตาตื่นใจเมื่อเชฟส่วนตัวเตรียมอาหารทะเล เนื้อสัตว์และผัก แล้วอย่างจนได้ที่ตรงหน้าโต๊ะอาหาร ชูชิ ซาซิมิปั้นด้วยมือและอาหารทะเลสดเลิศที่ซูชิบาร์ที่นิยมทานคู่กับคอลเลกชันสาเกชั้นยอดและค็อกเทลสไตล์ญี่ปุ่น สนุกสนานไปกับการแสดงวิธีปรุงเทปันยากิที่ห้องอาหารเบนนิฮานาแห่งนี้



รูปที่ 3.12 Benihana

ที่มา <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/benihana/>

3.2.3.2 บริโอ (Brio) ห้องอาหาร สไตล์ อิตาลีเลียน พาสต้าโฮมเมดสด พิชซ่าจากเตาถ่าน อาหารเรียกน้ำย่อยแบบอิตาลีรสเลิศ ทั้งหมดเสิร์ฟอยู่ในบรรยากาศแบบวิลลาที่สวนคานีที่นำหลงไหล การตกแต่งด้วยดินเผาและหินทรายที่บริโอนั้นถูกออกแบบมาเพื่อจำลองบรรยากาศชนบทในอิตาลี ขับให้เด่นด้วยสีส้มสบายตาซึ่งให้ความรู้สึกเหมือนห้องครัวแบบอิตาลี เติมเต็มมื้ออาหารของท่านด้วยไวน์จากคอลเลกชันมากมายของเรา ปิดท้ายประสบการณ์สุดยอดเยี่ยมของหวาน กาแฟอิตาลีเข้มข้นหรือกรุปาแบบดั้งเดิม



รูปที่ 3.13 Brio

ที่มา <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/brio/>

3.2.3.3 เทรเดอร์วิกส์ (Trader-Vic's) มีชื่อเสียงทั่วโลกมากกว่า 75 ปี ให้บริการอาหารภาคพื้นแปซิฟิกที่ดีที่สุด รวมถึงอาหารอันเป็นเอกลักษณ์ซึ่งปรุงบนเตาถ่านแบบจินแห่งเดียวในกรุงเทพมหานคร ดื่มด่ำกับทัศนียภาพเขียวสงบของสายน้ำได้จากระเบียงริมแม่น้ำด้วยค็อกเทลใหม่ไทยอันเป็นเอกลักษณ์ของเตรเดอร์วิกส์ เพลิดเพลินกับอาหารเลิศรสซึ่งเสริมด้วยการเล่นดนตรีสด รวมถึงบรรยากาศของห้องอาหารสไตล์หมู่เกาะในมหาสมุทรแปซิฟิกและสวนต้นไม้เมืองร้อนริมน้ำ



รูปที่ 3.14 Trader-Vic's

ที่มา <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/trader-vic-s>

3.2.3.4 ห้องอาหารริเวอร์ไซด์เทอร์เรซ (Riverside Terra) เปิดประสบการณ์ใหม่กับดินเนอร์มื้อค่ำริมแม่น้ำเจ้าพระยาพร้อมชมการแสดงโขนนาฏศิลป์ไทย ประกอบแสงสี เสียง ชูชมนุมนานางสุวรรณหัฒนาศุทธระการตา อิ่มอร่อยไปกับบุฟเฟต์อาหารนานาชาติที่จัดเรียงสวยงามจากทั่วทุกมุมโลกในแบบครัวเปิดรวมไปถึงเมนูอาหารไทยต้นตำรับขึ้นชื่อ พบกับอาหารทะเลสดๆ และอีกมากมาย ปิดท้ายอาหารมื้อค่ำด้วยผลไม้ประจำฤดูกาล ขนมเค้ก เบเกอรี่ ทุกคำคืนที่ห้องอาหาร ริเวอร์ไซด์ เทอร์เรซ



รูปที่ 3.15 ห้องอาหารริเวอร์ไซด์เทอร์เรซ

ที่มา <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/riverside-terrace/>

3.2.3.5 เดอะมาร์เก็ต (The Market) สร้างสรรค์เมนูอาหารนานาชาติอันเอร็ดอร่อย เปิดให้บริการสำหรับมื้อเช้า เริ่มต้นวันใหม่ด้วยมื้อเช้ามองเห็นวิวแม่น้ำ นั่งบนระเบียงกลางแจ้งเย็นสบาย หรือเพลินใจไปกับวิวทิวทัศน์ผ่านหน้าต่างบานใหญ่สูงจากพื้นจรดเพดาน ที่ห้องรับประทานอาหารด้านในของห้องอาหาร



รูปที่ 3.16 The Market

ที่มา <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/the-market>

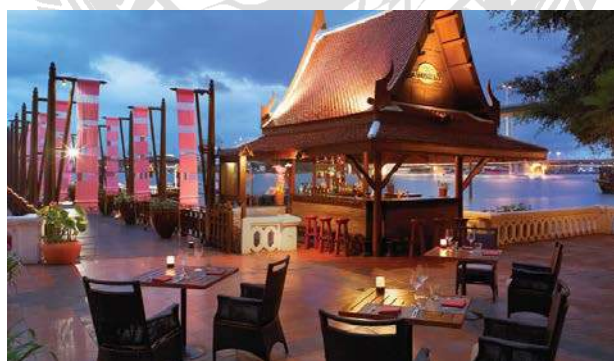
3.2.3.6 ลอยน้ำบาร์ (Loynam Bar) เพลินไปกับบรรยากาศสบายๆ และอาหารได้ทั้งขณะที่แช่อยู่ริมสระว่ายน้ำหรือเมื่อเดินขึ้นจากสระที่ลอยน้ำบาร์ รับค็อกเทลเพื่อความสดชื่นพร้อมกับของว่างทั้งแบบไทยและนานาชาติได้ที่ริมสระว่ายน้ำที่มีต้นไม้เมืองร้อน



รูปที่ 3.17 Loynam Bar

ที่มา <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/loy-nam-bar/>

3.2.3.7 ลองเทลบาร์ (Longtail Bar) ชื่นชมพระอาทิตย์ตกที่ฉายแสงอยู่บนแม่น้ำเจ้าพระยาได้จากท่าที่ยื่นออกไปยังแม่น้ำเจ้าพระยา ค็อกเทลรสดีและเมนูบาร์บีคิวจานเดียวผสมผสานเข้าด้วยกันสำหรับอาหารค่ำได้แสงเทียนสุดแสนโรแมนติกหรือการนั่งดื่มสบาย



รูปที่ 3.18 Longtail Bar

ที่มา <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/longtail-bar>

3.2.3.8 คาเฟ่นูเมโร อุโน (Numero Uno Cafe) พื้นที่เป็นจริงของคนรักช็อกโกแลต นูเมโร อุโนมีช็อกโกแลตมากกว่า 100 ชนิด เค้กแสนอร่อยและขนมอบรสเยี่ยม นอกจากนี้ ยังมีเมนูกาแฟกลมกล่อมและช็อกโกแลตร้อนหอมละมุน แชนด์วิชสไตล์เดลิเวอรี่รวมถึงอาหาร ตะวันตกและเอเชียทำให้นูเมโร อุโนเป็นสถานที่ที่เจ้านักชิมเป็นอันดับแรกสำหรับอาหาร ว่างและอาหารทานเล่น



รูปที่ 3.19 Numero Uno Café

ที่มา <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/numero-uno-caf-/>

3.2.3.9 เรือมนโรร่าห์ (Manohro Cruises) เรือมนโรร่าห์ให้บริการอาหารไทยมีค่า เลิศรส ด้วยประสบการณ์มีรูปลักษณ์ในการรับประทานอาหารริมแม่น้ำในกรุงเทพมหานคร ขณะที่ล่องเรือบนแม่น้ำเจ้าพระยา เรือมนโรร่าห์ซึ่งเคยเป็นเรือไม้บรรทุก้าวแสดงถึงความ อลังการในความเก่าแก่ได้เป็นอย่างดี มอบประสบการณ์ 3 ชั่วโมงในการทานอาหารชั้นดี และชื่นชมวัฒนธรรมขณะที่ดื่มด่ำรสชาติและสถานที่ที่วิจิตรงดงามที่สุดในกรุงเทพฯ



รูปที่ 3.20 Manohra Cruises

ที่มา <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/manohra-cruises>

3.3 รูปแบบการจัดองค์การและการบริหารงานขององค์กร



รูปที่ 3.21 William E Heinecke, Founder and Chairman, Minor Group
ที่มา Anantara riverside Bangkok resort and spas (2559)

3.4 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย



ชื่อ – สกุล : นางสาวนิวภรณ์ พุกขวิบูลย์

แผนกที่ปฏิบัติงาน : Canteen

ตำแหน่ง : Trainee

สถานที่ปฏิบัติงาน : ห้องอาหารริมที่

งานที่ได้รับมอบหมาย

- ช่วงเช้าจัดเตรียมอาหาร เติมอาหาร และดูแลทำความสะอาด
- ล้างทำความสะอาดไลน์บุฟเฟต์ และทำความสะอาดเครื่องกาแฟ
- จัดเตรียมผักสลัด ผลไม้ สำหรับจัดเรียงบน Line Buffet ทุกเช้าจะต้องมีผักสลัด และผักสลัดต้ม วางบนไลน์ 8 ชนิด น้ำสลัด 3 อย่าง สำหรับผลไม้ จัดเรียงบนไลน์ 3 ชนิดเป็นผักผลไม้ พร้อมรับประทาน
- ช่วงอาหารของมื้อมีกลางวัน จะเปิดให้บริการ เวลา 10.30 – 14.00 น. คอยเติมอาหาร ดูแลทำความสะอาด
- หลังจากช่วงมื้อมีกลางวัน จะปิดให้บริการเวลา 14.00 น. ล้างทำความสะอาดไลน์บุฟเฟต์ และทำความสะอาดเครื่องกาแฟ
- จัดเตรียมงานผักต่างๆ สำหรับไลน์บุฟเฟต์ของในวันถัดไป



ชื่อ – สกุล : นางสาวรดา พินบริสุทธิ์วงศ์

แผนกที่ปฏิบัติงาน : Canteen

ตำแหน่ง : Trainee

สถานที่ปฏิบัติงาน : ห้องอาหารริมทิว

งานที่ได้รับมอบหมาย

- ช่วงเช้าจัดเตรียมอาหาร เติมน้ำ และดูแลทำความสะอาด
- ล้างทำความสะอาดไลน์บุฟเฟต์ และทำความสะอาดเครื่องกาแฟ
- จัดเตรียมผักสลัด ผลไม้ สำหรับจัดเรียงบน Line Buffet ทุกเช้าจะต้องมีผักสลัด และผักสลัดต้ม วางบนไลน์ 8 ชนิด น้ำสลัด 3 อย่าง สำหรับผลไม้ จัดเรียงบนไลน์ 3 ชนิดเป็นผักผลไม้ พร้อมรับประทาน
- ช่วงอาหารของมื่อกลางวัน จะเปิดให้บริการ เวลา 10.30 – 14.00 น. คอยเติมน้ำ ดูแลทำความสะอาด
- หลังจากช่วงมื่อกลางวัน จะปิดให้บริการเวลา 14.00 น. ล้างทำความสะอาดไลน์บุฟเฟต์ และทำความสะอาดเครื่องกาแฟ
- จัดเตรียมงานผักต่างๆ สำหรับไลน์บุฟเฟต์ของในวันถัดไป



ชื่อ – สกุล : นายปรัชญา ขงจันปอน

แผนกที่ปฏิบัติงาน : Butchery Kitchen

ตำแหน่ง : Trainee

สถานที่ปฏิบัติงาน : Butchery Kitchen

งานที่ได้รับมอบหมาย

- เตรียมเนื้อ (Beef) ตัดมัดและเส้นเอ็นออกตกแต่งให้สวยงาม แล้วนำไปหั่นให้ได้ขนาด 180-200 กรัม

- จัดเนื้อใส่อุปกรณ์แล้วนำไปส่งให้ครัวร้อน เพื่อนำไปเป็นเมนูอาหารให้กับลูกค้าที่สั่งเข้ามาเพื่อรับประทาน

- จัดตลาดของครัว Butchery เก็บพวกเนื้อหมู เนื้อ อกและสโปกไก่ และจำพวกอาหารทะเล เข้ามาในครัวแล้วแยกเป็นถาดให้แต่ละครัว เพราะการจะเบิกของแต่ละอย่างต้องผ่านครัว Butchery (ยกเว้น น้ำ ผัก และผลไม้) ซึ่งในแต่ละครัวต้องมีใบสั่งซื้อว่าส่งมาอย่างละเท่าไร การจัดการของ จะทำให้การเบิกของไม่ยุ่งยากและเป็นไปตามกระบวนการของโรงแรม

- หมักเนื้อ การหมักเนื้อจะเป็นเนื้อไก่ ซึ่งเป็นการเตรียมงานของครัวอินเดีย การจัดการหมักเนื้อต้องใช้เครื่องปรงของครัวอินเดียเพื่อให้ได้รสชาติที่แตกต่างออกไปไม่เหมือนการหมักเนื้อแบบของวัตถุดิบไทย เชฟจากครัวอินเดียจะเป็นผู้ที่ปรุงการหมักแล้วมาให้ครัว Butchery มาเตรียมไว้ใน

ตู้เย็น เนื่องจาก Butchery มีตู้เก็บอุณหภูมิไว้ อาหารจะได้ไม่เสียรสชาติ และเมื่อถึงเวลาต้องใช้ในงานจะนำไปให้เชฟอินเดียเพื่อดำเนินการจัดเตรียมเสิร์ฟให้กับลูกค้า

- สไลด์ หมูและไก่ โดยดูในใบสั่งของ ที่เชฟต้องการ เช่น หมูสไลด์ 4 กิโลกรัม เชฟก็จะเบิกเนื้อหมูมาเพื่อทำการสไลด์มอบให้นักศึกษาจัดการในส่วนของการสไลด์ เมื่อได้ตามที่ต้องการ เชฟจะมาตรวจสอบของที่ได้สั่งไว้แล้วนำกลับเป็นรายการอาหารให้กับลูกค้าเพื่อรับประทาน

- การล้างครีวและตู้เย็น ในแต่ละ 1 เดือนจะมีการล้างครีวและตู้เย็น 1 ครั้ง เพื่อเป็นการทำความสะอาดและไม่เก็บเนื้อและอาหารที่เน่าแล้วอยู่ในครีวเพราะอาจทำให้โรงแรมเสียหาย จัดแยกเนื้อสัตว์และอาหารทะเล เก็บของที่หมดอายุไปถึง และ อาหารที่ใกล้หมดอายุให้ครัวต่างเพื่อเป็นการประหยัดต้นทุน (save cost) และอาหารยังไม่เสียคุณภาพไป

- การเบิกของ จำของ เชฟจะเป็นผู้เขียนใบเบิกของมาและให้นักศึกษานามาให้ (ในกรณีที่ไม่ได้สั่งของไว้แต่ต้องรีบใช้ นักศึกษาต้องแจ้ง Sous chef ให้ทราบก่อนทุกครั้ง)

- การขึ้นปลา (แชลมอน) การขึ้นปลาแชลมอนทุกครั้ง ต้องสะอาดและแห้งตลอด ตัดส่วนหัวและก้างปลาแชลมอนออก ปลา 1 ตัว จะตัดแบ่งให้ได้ 6 ชิ้น คือส่วนหน้า ส่วนกลาง และส่วนหาง อย่างละ 2 ชิ้น และนำไปเก็บใส่ถุงที่ไม่มีอากาศ นำใส่ตู้เย็นเพื่อคงความสดไว้ให้กับเนื้อปลา

3.5 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา



ชื่อ – สกุล : นายธนาพล ต่อดิรัญญิก

ตำแหน่ง : Supervisor

แผนก : Canteen



ชื่อ – สกุล : นายปิยะ อักษรถึง

ตำแหน่ง : Sous Chef

แผนก : Butchery Kitchen

3.6. ระยะเวลาที่ปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

3.6.1 ระยะเวลาในการดำเนินงาน

วันที่ 14 พฤษภาคม 2562 - 30 สิงหาคม 2562 (ฝึกปฏิบัติงานวันละ 10 ชั่วโมง)

3.6.2 วันเวลาในการปฏิบัติสหกิจ

วันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 9.00 - 19.00 น. / วันพุธ - วันอาทิตย์ เวลา 7.00 - 17.00 น.

3.7. ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

3.7.1 สำรวจปัญหาและวิธีการแก้ไข โดยการปรึกษากับพนักงานที่ปรึกษาถึงปัญหาที่เกิดขึ้นบ่อยครั้งอาจจะเป็นปัญหาใหญ่หรือเล็กก็ได้รวมถึงเสนอวิธีแก้ไขปัญหา

3.7.2 รวบรวมข้อมูล ทางคณะผู้จัดทำมองเห็นถึงปัญหาที่เกี่ยวกับเศษอาหารที่เหลือใช้ในแต่ละวัน และกลั่นอับชื้น จึงได้ทำการรวบรวมข้อมูลสาเหตุที่เกิดปัญหาต่างๆและข้อมูลเกี่ยวกับวิธีแก้ไขปัญหานี้ ซึ่งได้มองเห็นประโยชน์จากการทำกายาสนมุนไพรจากผิวมะกรูดที่เป็นเศษวัสดุเหลือใช้เพื่อมาดับกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์

3.7.3 ออกแบบผลิตภัณฑ์ เนื่องจากทางโรงแรมเป็นแนวรีสอร์ทและสปา ทางคณะผู้จัดทำจึงเห็นว่าควรจะออกแบบให้เหมาะสมกับโรงแรม โดยใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติและไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย

3.7.4 ทดลองใช้ผลิตภัณฑ์ โดยการนำผลิตภัณฑ์วางไว้ตามจุดห้องน้ำ บริเวณซิงค์ล้างจานและที่ทางพนักงานที่ปรึกษาอนุญาต เป็นเวลา 2 สัปดาห์

3.7.5 สรุปผลที่ได้จากการใช้ผลิตภัณฑ์ โดยการทำแบบสอบถามให้พนักงานที่เป็นผู้ประเมิน

3.7.6 จัดทำเอกสารประกอบโครงการ

ตาราง 3.1 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

ขั้นตอนการดำเนินงาน	พฤษภาคม 62	มิถุนายน 62	กรกฎาคม 62	สิงหาคม 62
1.สำรวจปัญหาและวิธีแก้ไข				
2.รวบรวมข้อมูล				
3.ออกแบบผลิตภัณฑ์				
4.ทดลองใช้ผลิตภัณฑ์				
5.สรุปผลที่ได้จากการใช้ผลิตภัณฑ์				
6.จัดทำเอกสารประกอบโครงการ				

บทที่ 4

ผลการปฏิบัติงาน



รูปที่ 4.1 ผลิตภัณฑ์กำยาน

ที่มา คณะผู้จัดทำ 2562

4.1 รายละเอียดโครงการ

คณะผู้จัดทำได้ปฏิบัติงาน ณ โรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท แอนด์ สปา ในตำแหน่งครัว ได้รับคำแนะนำและปรึกษาแก้ไขปัญหาต่างๆ ในส่วนงานที่คณะผู้จัดทำได้ศึกษาเกี่ยวกับ กำยานผัดมะกรูด เพื่อลดปัญหาที่เกิดจากกลิ่นอับชื้นส่งกลิ่นไม่พึงประสงค์ บริเวณห้องน้ำ และบริเวณซิงค์ล้างจานในครัว โดยการใช้มะกรูดมาเป็นส่วนประกอบในการทำกำยาน

4.2 การเตรียมการและการวางแผนของโครงการ

การเตรียมการและการวางแผนของโครงการ ดังนี้

- 4.2.1 ปรึกษาการทำหัวข้อโครงการกับพนักงานที่ปรึกษาและอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อรับคำแนะนำและแนวทางในการแก้ไขปัญหาของการทำโครงการ
- 4.2.2 ศึกษาข้อมูลและวิธีการทำกำยานอย่างละเอียด
- 4.2.3 ออกแบบและวางแผนงานตามหัวข้อที่กำหนดไว้
- 4.2.4 จัดเตรียมอุปกรณ์เพื่อทำโครงการ และเก็บข้อมูลแบบสอบถาม

4.3 อุปกรณ์และวัตถุดิบที่ใช้ในการทำ “ก๋วยเตี๋ยวผัดมะกูด”

4.3.1 อุปกรณ์ในการทำ “ก๋วยเตี๋ยวผัดมะกูด”

1. อ่างผสม
2. ถาด
3. หม้อ
4. ถ้วย
5. ฝาหม้อ

4.3.2 วัตถุดิบในการทำ

1. ผงก๋วยเตี๋ยว	10	กรัม
2. สมุนไพร ได้แก่ ผักมะกูด	10	กรัม
3. จันทน์เทศขาว	10	กรัม
4. ผงโกโก้	10	กรัม
5. น้ำมันมะกูด	5	มิลลิลิตร
6. น้ำมันหอมระเหยจากผักมะกูด	5	มิลลิลิตร

4.4 วิธีการทำ “ก๋วยเตี๋ยวผัดมะกูด”

4.4.1 ขั้นตอนการทำน้ำมันหอมระเหยจากผักมะกูด

1. นำผักมะกูดมาเตรียมไว้ (รูปที่ 4.2)



รูปที่ 4.2 แสดงผักมะกูด

ที่มา คณะผู้จัดทำ 2562

2. นำผิวมะกรูดใส่ในหม้อรอบๆ ขามตรงกลาง เติมน้ำ 250 มิลลิลิตร (รูปที่ 4.3)



รูปที่ 4.3 นำผิวมะกรูดใส่ในหม้อ

ที่มา คณะผู้จัดทำ 2562

3. จากนั้นปิดฝาหม้อและนำน้ำแข็งวางลงบนฝา เพื่อให้ความร้อนทำปฏิกิริยากับความเย็นบนฝา ทำให้น้ำมันระเหยหยดลงขามในหม้อ (รูปที่ 4.4)



รูปที่ 4.4 ปิดฝาหม้อ วางน้ำแข็งลงบนฝา

ที่มา คณะผู้จัดทำ 2562

4. ได้น้ำมันหอมระเหยจากผิวมะกรูด (รูปที่ 4.5)



รูปที่ 4.5 แสดงน้ำมันหอมระเหยผิวมะกรูด

ที่มา คณะผู้จัดทำ 2562

4.4.2 ขั้นตอนการทำกายานผิวมะกรูด

1. เตรียมส่วนผสม อุปกรณ์ ได้แก่ ผงกายาน ผงผิวมะกรูด ผงจันทร์เทศขาว ผงโกบั่ว น้ำมันมะกรูด น้ำมันหอมระเหยมะกรูด อ่างผสม ถาด เครื่องชั่งดิจิตอล (รูปที่ 4.6 – 4.14)



รูปที่ 4.6 แสดงผงกายาน

ที่มา คณะผู้จัดทำ 2562



รูปที่ 4.7 แสดงผงผิวมะกรูด

ที่มา คณะผู้จัดทำ 2562

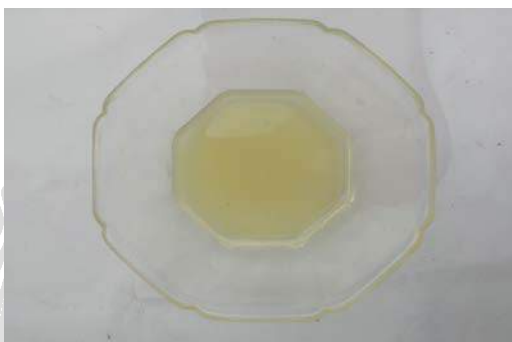


รูปที่ 4.8 ผงจันทร์เทศขาว

ที่มา คณะผู้จัดทำ 2562



รูปที่ 4.9 แสดงผงโกโก้
ที่มา คณะผู้จัดทำ 2562



รูปที่ 4.10 แสดงน้ำมะกรูด
ที่มา คณะผู้จัดทำ 2562



รูปที่ 4.11 แสดงน้ำมันหอมระเหยมะกรูด
ที่มา คณะผู้จัดทำ 2562



รูปที่ 4.12 แสดงอ่างผสม
ที่มา คณะผู้จัดทำ 2562



รูปที่ 4.13 แสดงถาด
ที่มา คณะผู้จัดทำ 2562



รูปที่ 4.14 แสดงเครื่องชั่งดิจิตอล
ที่มา คณะผู้จัดทำ 2562

1. นำส่วนผสมที่เป็นผงใส่ในอ่างผสม ได้แก่ ผงกำยาน ผงผิวมะกรูด ผงจันทร์เทศ ขาว ผงโกโก้ ผสมให้เข้ากัน (รูปที่ 4.15)



รูปที่ 4.15 ขั้นตอนผสมส่วนผสม

ที่มา คณะผู้จัดทำ 2562

2. เมื่อส่วนผสมเข้ากันแล้วใส่น้ำลงไปอ่างผสม ได้แก่ น้ำมะกรูด น้ำมันหอมระเหยมะกรูด นวดให้เข้ากันจนจับตัวเป็นก้อน (รูปที่ 4.16 – 4.17)



รูปที่ 4.16 ส่วนผสมเข้ากัน

ที่มา คณะผู้จัดทำ 2562



ภาพที่ 4.17 ส่วนผสมผสมเข้ากันจับตัวเป็นก้อน

ที่มา คณะผู้จัดทำ 2562

3. นำมาปั้นให้เป็นรูปทรง โดยชั่งประมาณ 10 กรัม เพื่อให้ได้ขนาดที่เท่าๆกัน วางลงบนถาดที่เตรียมไว้ ตากลมให้แห้ง ประมาณ 2-3 วัน (รูปที่ 4.18 – 4.20)



ภาพที่ 4.18 ชั่งส่วนผสม

ที่มา : ผู้จัดทำ 2562



ภาพที่ 4.19 ขึ้นรูปกำยาน

ที่มา : ผู้จัดทำ 2562



ภาพที่ 4.20 นำกำยานใส่ถาด

ที่มา คณะผู้จัดทำ 2562

4. ใส่วรรจุภัณฑ์ (รูปที่ 4.21)



รูปที่ 4.21 ใส่วรรจุภัณฑ์
ที่มา คณะผู้จัดทำ 2562

4.5 ต้นทุนการทำ กายานผิวมะกรูด

การคำนวณต้นทุนกายานผิวมะกรูด โดยมีส่วนผสมและอุปกรณ์ที่ใช้ ได้แก่ ผงกายาน มะกรูด ผงจันทร์เทศขาว ผงโกโก้ น้ำมะกรูด น้ำมันหอมระเหยมะกรูด โดยมีต้นทุน ดังตาราง 4.1

ตาราง 4.1 ต้นทุนของกายานผิวมะกรูด

การคำนวณต้นทุนของกายานผิวมะกรูด		
ส่วนผสมและอุปกรณ์	จำนวน	ต้นทุน (บาท)
ผงกายาน	10 กรัม	66.00
ผงจันทร์เทศขาว	10 กรัม	5.00
ผงโกโก้	10 กรัม	10.00
มะกรูด	10 ลูก	15.00
น้ำมะกรูด	5 มิลลิลิตร	5.00
น้ำมันหอมระเหยมะกรูด	5 มิลลิลิตร	5.00
กล่องแพคเกจ	2 กล่อง	24.00
ถ้วย	2 ใบ	10.00
รวมปริมาณกายานที่ได้ 6 ชิ้น		140.00

จากตารางที่ 4.1 ผู้จัดทำใช้วัตถุดิบในการทำกายานผิวมะกรูดทั้งหมดจากแผนกครัวต่างๆ และมีค่าจัดซื้อผงกายาน 10 กรัม ผงจันทร์เทศขาว 10 กรัม ผงโกโก้ 10 กรัม มะกรูด 10 ลูก น้ำมันมะกรูด 5 มิลลิลิตร น้ำมันหอมระเหยมะกรูด 5 มิลลิลิตร กล้องแพคเกจ 2 กล้อง ถ้วย 2 ใบ

4.6 ผลการประเมิน กายานผิวมะกรูด

หลังจากได้ผลิตภัณฑ์ กายานผิวมะกรูด (Bergamot Skin Frankincense) ผู้จัดทำได้ทำการทดลองใช้ผลิตภัณฑ์ในครัวต่างๆ เพื่อทดสอบประสิทธิภาพของผลิตภัณฑ์ และดำเนินการสำรวจความพึงพอใจโดยการแจกแบบสอบถาม จำนวน 30 ชุด ให้กับพนักงาน โดยมีผลดังนี้

4.6.1 ข้อมูลทั่วไปผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามแสดง ดังตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

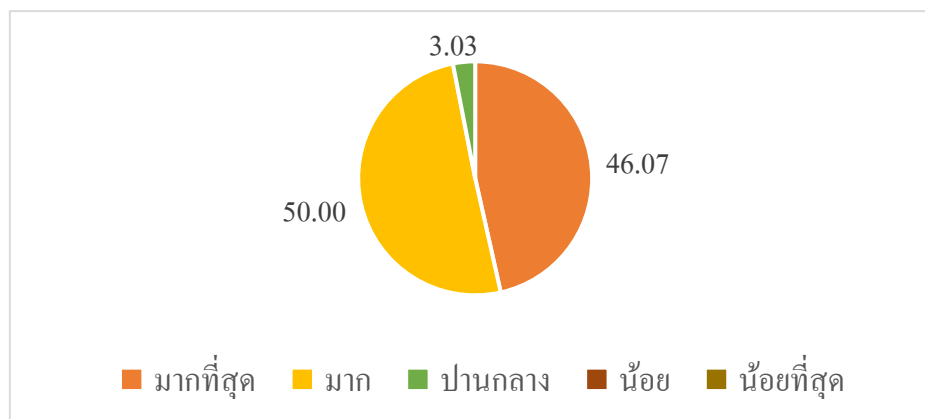
ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน	ร้อยละ
เพศชาย	13	43.03
เพศหญิง	17	56.07
รวม	30	100.00
แผนกครัว	13	43.03
แผนกแม่บ้าน	12	40.00
แผนกสจ๊วต	5	16.07
รวม	30	100.00

จากตารางที่ 4.2 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 56.07 เป็นพนักงานในแผนกครัวมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.03

4.6.2 ผลการประเมิน “กายานผิวมะกรูด”

1. ผลิตภัณฑ์สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้จริง

จากผลการตอบแบบสอบถามของความพึงพอใจที่มีต่อโครงการกายานผิวมะกรูด ผลิตภัณฑ์สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้จริงมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 46.07 ความพึงพอใจระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 50.00 ความพึงพอใจระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 3.03 ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมดจำนวน 30 คน ดังภาพที่ 4.22

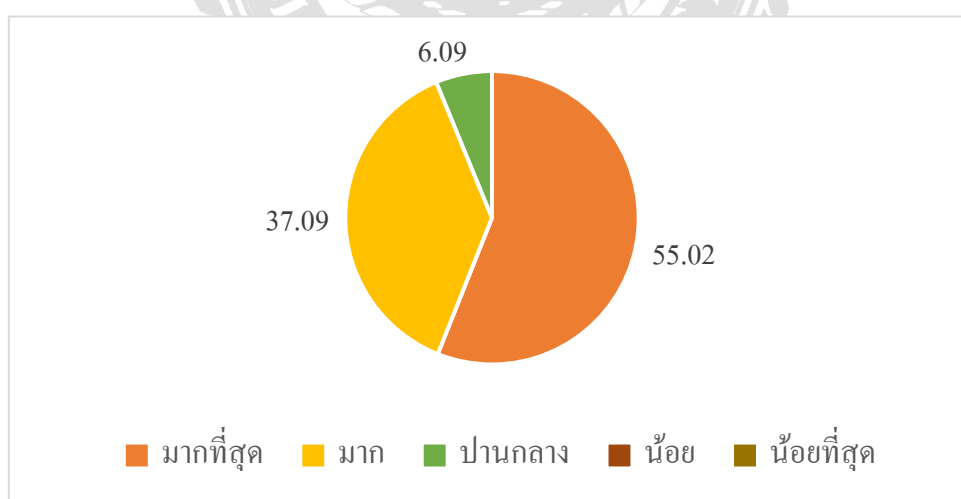


แผนภูมิรูปภาพ 4.22 ผลิตภัณฑ์สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้จริง

ที่มา คณะผู้จัดทำ 2562

2. มีความคิดสร้างสรรค์

จากผลการตอบแบบสอบถามของความพึงพอใจที่มีต่อโครงการก่ายานผิวนะกูด มีความคิดสร้างสรรค์ มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 55.02 ความพึงพอใจระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.09 ความพึงพอใจระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 6.09 ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมดจำนวน 30 คน ดังภาพที่ 4.23

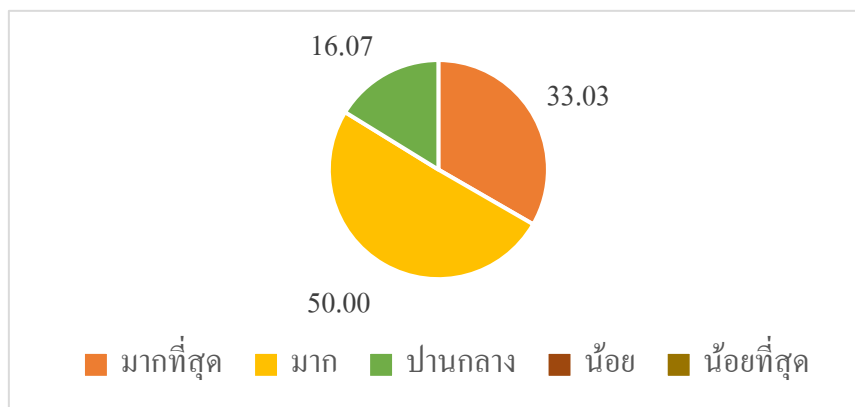


แผนภูมิรูปภาพ 4.23 มีความคิดสร้างสรรค์

ที่มา คณะผู้จัดทำ 2562

3. ประสิทธิภาพมีกลิ่นติดทนนาน

จากผลการตอบแบบสอบถามของความพึงพอใจที่มีต่อโครงการก่ายานผิวมะกรูด ประสิทธิภาพมีกลิ่นติดทนนาน มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33.03 ความพึงพอใจในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 50.00 ความพึงพอใจระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 16.07 ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมดจำนวน 30 คน ดังภาพที่ 4.24

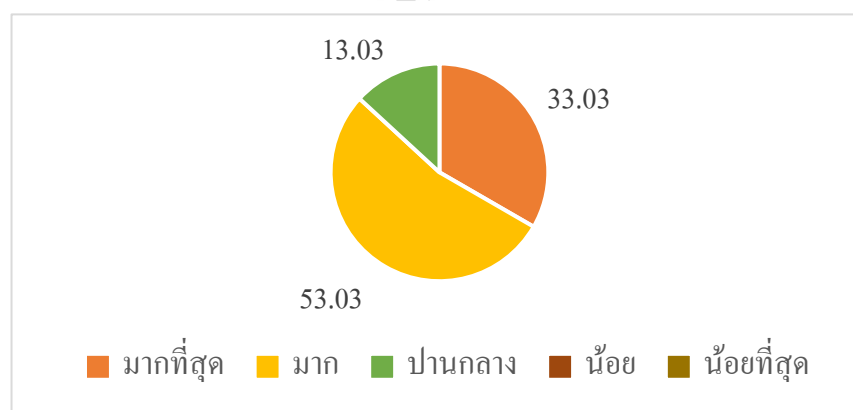


แผนภูมิรูปภาพ 4.24 ประสิทธิภาพมีกลิ่นติดทนนาน

ที่มา คณะผู้จัดทำ 2562

4. ช่วยลดปัญหากลิ่นอับชื้นที่ไม่พึงประสงค์

จากผลการตอบแบบสอบถามของความพึงพอใจที่มีต่อโครงการก่ายานผิวมะกรูด ช่วยลดปัญหากลิ่นอับชื้นที่ไม่พึงประสงค์ มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33.03 ความพึงพอใจระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 53.03 ความพึงพอใจระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 13.03 ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมดจำนวน 30 คน ดังภาพที่ 4.25

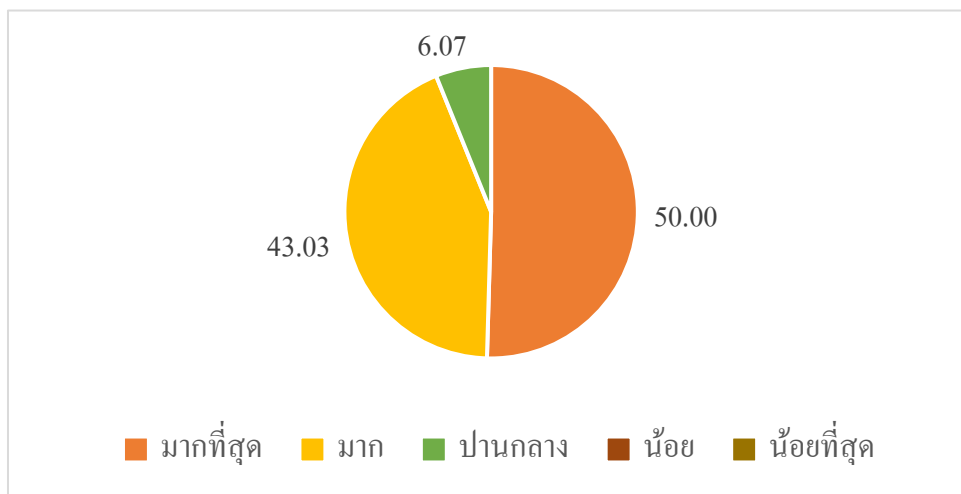


แผนภูมิรูปภาพ 4.25 ช่วยลดปัญหากลิ่นอับชื้นที่ไม่พึงประสงค์

ที่มา คณะผู้จัดทำ 2562

5. ช่วยลดต้นทุนการใช้สเปรย์ปรับอากาศ

จากผลการตอบแบบสอบถามของความพึงพอใจที่มีต่อโครงการก่ายานผิวมะกรูด ช่วยลดต้นทุนการใช้สเปรย์ปรับอากาศ มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 50.00 ความพึงพอใจระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 43.03 ความพึงพอใจระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 6.07 ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมดจำนวน 30 คน ดังภาพที่ 4.26



แผนภูมิรูปภาพ 4.26 ช่วยลดต้นทุนการใช้สเปรย์ปรับอากาศ
ที่มา คณะผู้จัดทำ 2562

6. การแปรผลความพึงพอใจของพนักงาน

ความพึงพอใจของพนักงานในโรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท แอนด์ สปา โดยมีเกณฑ์แสดงระดับคะแนนเฉลี่ยต่อความพึงพอใจในแบบสอบถามประเมินความพึงพอใจโดยใช้ Scals 5 ระดับ หรือที่เรียกว่าค่าวัดเจตคติตามเทคนิคของลิเคิร์ต (Likert Technique) หรือ แบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ได้ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.51 - 5.00 หมายถึง ความพึงพอใจในระดับมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.51 - 4.50 หมายถึง ความพึงพอใจในระดับมาก

ค่าเฉลี่ย 2.51 - 3.50 หมายถึง ความพึงพอใจในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.51 - 2.50 หมายถึง ความพึงพอใจในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.50 หมายถึง ความพึงพอใจในระดับน้อยที่สุด

จากเกณฑ์ดังกล่าว จะสามารถแปรผลความพึงพอใจของพนักงานได้ ดังตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจของพนักงานในโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท แอนด์ สปา

รายการประเมิน	ค่าเฉลี่ย	ระดับความพึงพอใจ
ผลิตภัณฑ์สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้จริง	4.43	มาก
มีความคิดสร้างสรรค์	4.33	มาก
ประสิทธิภาพมีกลิ่นติดทนนาน	4.17	มาก
ช่วยลดปัญหากลิ่นอับชื้นที่ไม่พึงประสงค์	4.20	มาก
ช่วยลดต้นทุนการใช้สเปรย์ปรับอากาศ	4.43	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม	4.31	มาก

จากตารางที่ 4.3 ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจของพนักงานโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท แอนด์ สปา ที่มีต่อ กำยานผิวมะกรูด โดยมีเกณฑ์แสดงระดับคะแนนเฉลี่ยต่อความพึงพอใจเป็นด้านต่างๆ จากผลวิเคราะห์ข้อมูลพบว่ากลุ่มบุคคลตัวอย่างมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุดทั้งด้านผลิตภัณฑ์สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้จริง มีความคิดสร้างสรรค์ ประสิทธิภาพมีกลิ่นติดทนนาน ช่วยลดปัญหากลิ่นอับชื้นที่ไม่พึงประสงค์ ช่วยลดต้นทุนการใช้สเปรย์ปรับอากาศ โดยมีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจที่มีต่อผลิตภัณฑ์รวม 4.31 ความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

บทที่ 5

สรุปผลรายงานและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

5.1.1 ข้อดีของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

1. ได้ศึกษาและเรียนรู้การปฏิบัติงานในแผนก Canteen และแผนก Butchery ของ โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท
2. รู้จักการสร้างผลิตภัณฑ์จากวัตถุดิบเหลือใช้และสามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์
3. ทำให้คณะผู้จัดทำเกิดการเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ นอกเหนือจากการศึกษาในมหาวิทยาลัย
4. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีขึ้นเนื่องจากการทำงานร่วมกับผู้อื่น และเกิดการปรับตัวเพื่อให้งานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ
5. ทำให้คณะผู้จัดทำได้รับประสบการณ์จากการปฏิบัติงานจริง ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้กับการประกอบอาชีพในอนาคต

5.1.2 ปัญหาที่พบในการปฏิบัติงาน

1. ในขณะที่เข้าปฏิบัติงานในช่วงแรกนักศึกษา还没有ประสบการณ์ด้านงานแผนก Canteen และ แผนก Butchery จึงทำให้ผลปฏิบัติงานเป็นไปอย่างล่าช้า
2. ในบางส่วนงานอาจจะต้องปรับตัวเข้ากับเพื่อนร่วมงานในระยะแรก
3. ในช่วงแรกจะมีการปรับตัวให้เข้ากับทีมและเชฟ นักศึกษาไม่เข้าใจกับงานที่ได้รับมอบหมาย
4. มีอาการเลือดกำเดาไหลตอนอยู่หน้าเตาร้อน ทำให้ใช้เวลาปรับตัวนานกว่าจะเข้าไปอยู่หน้าเตาได้อีก
5. การจัดแยกเนื้อสัตว์ให้ถูกต้องตามอุปกรณ์ที่ต้องใส่ ประเภทเนื้อสัตว์ และอาหารทะเล
6. ทักษะในการทำเนื้อ (BEEF) ที่ไม่ได้รับการฝึก ทำให้เนื้อออกมายังไม่ดีอย่างที่ ต้องการ
7. การขึ้นปลาแชลมอน เป็นทักษะที่ไม่เคยลองทำในช่วงแรกๆ ทำให้เนื้อปลาแชลมอน ยังไม่ได้ตามแบบที่ต้องการ

5.1.3 การแก้ไขปัญหาและข้อเสนอแนะ

1. ควรระมัดระวังในการทำงาน เพื่อให้เกิดข้อผิดพลาดน้อยที่สุด
2. นักศึกษาควรเรียนรู้ภาษาอังกฤษเพิ่มเติมเพื่อการสื่อสารที่ราบรื่นยิ่งขึ้น

5.2 สรุปผลโครงการ ปัญหาที่พบ การแก้ไขปัญหาและข้อเสนอแนะ

5.2.1 สรุปผลโครงการ

จากการที่คณะผู้จัดทำได้ไปปฏิบัติสหกิจศึกษา ณ โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท ในแผนก Canteen และแผนก Butcher จึงทำให้ทราบถึงวิธีการปฏิบัติงานจริง และพบเห็นได้ว่าในแต่ละวัน มีผักและผลไม้เหลือทิ้งในปริมาณมาก คณะผู้จัดทำจึงมองเห็นปัญหาและความสำคัญของการใช้วัสดุหรือของเหลือทิ้ง นำมาใช้ให้เกิดคุณค่า นำกลับมาแปรรูปขึ้นมาใหม่ ทำให้เกิดคุณค่าและประโยชน์ ทางคณะผู้จัดทำจึงได้คิดนำของเหลือทิ้ง เช่น ผิwmะกรูด นำกลับมาแปรรูปเป็นก๋วยเตี๋ยวผิwmะกรูด โดยมีเป้าหมายเพื่อลดของเหลือทิ้งในแต่ละวัน และทำให้เกิดประโยชน์แก่สถานประกอบการ ในส่วนของบริเวณห้องน้ำพนักงาน และห้องครัว ที่ช่วยลดกลิ่นอับชื้น และกลิ่นไม่พึงประสงค์ จากขั้นตอนการประเมินผลคณะผู้จัดทำได้มีการเก็บข้อมูล โดยได้ทำการแจกแบบสอบถามสำรวจความพึงพอใจของก๋วยเตี๋ยวผิwmะกรูด เป็นเวลา 2 อาทิตย์ ให้กับพนักงาน ในโรงแรมเป็นจำนวน 30 ชุด และได้ค่าเฉลี่ยรวม 4.31 ระดับความพึงพอใจมาก

5.2.2 ข้อจำกัดหรือปัญหาของโครงการ

1. การค้นหาวัตถุดิบส่วนผสมที่ทำก๋วยเตี๋ยวผิwmะกรูด

5.2.3 อุปสรรคในการทำโครงการ

1. ในการทดลองครั้งที่ 1 ปริมาณของส่วนผสมยังไม่พอดี ทำให้ตัวก๋วยเตี๋ยวผิwmะกรูด ทดลองจุไฟแล้วคว้นน้อย
2. ในการทดลองครั้งที่ 2 กลิ่นของก๋วยเตี๋ยวผิwmะกรูด ยังไม่ค่อยหอม จึงได้ทำการเพิ่มน้ำมะกรูดและน้ำมันหอมระเหย เพื่อเพิ่มความหอม

5.2.4 การแก้ไขปัญหาและข้อเสนอแนะในการทำโครงการ

1. หากมีเวลาในการศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลมากกว่านี้ อาจจะสามารถพัฒนากำยานผิวมะกรูดให้เกิดประโยชน์กับสถานประกอบการได้ดียิ่งขึ้น
2. นำไปดับกลิ่นในสถานที่ต่างๆ ได้มากกว่าในห้องน้ำ เช่น ห้องนอน ห้องครัว ห้องรับแขก เป็นต้น
3. สามารถเพิ่มปริมาณของส่วนผสมให้มีความหอมที่ยาวนานขึ้น



บรรณานุกรม

- เคมีภัณฑ์. (ม.ป.ป.). น้ำมันหอมระเหย. เข้าถึงได้จาก <https://www.chemipan.com/a/th-th>
- สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ. (ม.ป.ป.). ประโยชน์ของไม้. เข้าถึงได้จาก <http://kanchanapisek.or.th>
- สุภาภรณ์ ปิติพร. (2556). ข่า...ยาดีคู่ครัวไทย. เข้าถึงได้จาก <https://health.kapook.com/view65106.html>
- หม่อนไม้. (2556). ยางบก. เข้าถึงได้จาก <http://www.monmai.com/ยางบก>
- Anantara. (ม.ป.ป.). ที่พัก. เข้าถึงได้จาก <https://www.anantara.com/th/riverside-bangkok/rooms>
- Herbarium. (ม.ป.ป.). *Styrax tonkinensis Craib ex Hartwich*. เข้าถึงได้จาก <http://herbanwmex.net/portal>
- MedThai. (2558). กายาน. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/กายาน>
- MedThai. (2557). จันทน์เทศ. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/จันทน์เทศ/>
- MedThai. (2556). มะกรูด. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/มะกรูด>



ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม

แบบประเมินประสิทธิภาพ

ผลิตภัณฑ์ กายานผิวมะกรูด

(Bergamot Skin Frankincense)

คำชี้แจง แบบสอบถามฉบับนี้ใช้เพื่อการประกอบการศึกษาในระดับปริญญาตรี คณะศิลปศาสตร์ สาขาวิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยสยาม ทางผู้จัดทำขอความร่วมมือในการทำแบบประเมินตามความเป็นจริง ทั้งนี้แบบสอบถามนำมาใช้ประโยชน์ในการวิจัยเท่านั้น โดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. อายุ ☐ 20-30 ปี ☐ 31-40 ปี ☐ 41-50 ปี ☐ 50 ปีขึ้นไป
3. แผนก ☐ คหกรรม ☐ แม่บ้าน ☐ สจ๊วต ☐ อื่นๆ.....

ตอนที่ 2 ข้อมูลและความคิดเห็น

คำชี้แจง ให้ท่านใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ ที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

โดยมีการให้คะแนนดังนี้ 5 = มากที่สุด 4 = มาก 3 = ปานกลาง 2 = น้อย 1 = น้อยที่สุด

ลำดับที่	รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
1	ผลิตภัณฑ์สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริง					
2	ผลิตภัณฑ์มีความคิดสร้างสรรค์					
3	ประสิทธิภาพมีกลิ่นติดทนนาน					
4	ช่วยลดปัญหากลิ่นอับชื้นที่ไม่พึงประสงค์					
5	ช่วยลดต้นทุนการใช้สเปรย์ปรับอากาศ					

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม



ภาคผนวก ข

ภาพการปฏิบัติงาน



ภาพห้องอาหารริมที่



ภาพโซนไลน์บุฟเฟ่ต์อาหารร้อน



ภาพโซนไลน์บุฟเฟต์ของหวาน



ภาพโซนไลน์บุฟเฟต์ซูป



ภาพโซนเครื่องดื่ม



ภาพโซนเครื่องปรุงและน้ำพริก



ภาพโซนไลน์บุฟเฟต์สลัด



ภาพโซนไลน์บุฟเฟต์ผลไม้



ภาพขั้นตอนเตรียมวัตถุดิบ



ภาพขณะทำอาหาร



ภาพขณะแล่ปลา



ภาพขณะปฏิบัติงาน



ภาพวัตถุดิบ



ภาพวัตถุดิบ



ภาพอาหาร



ภาพขณะปฏิบัติงาน



ภาพขณะปฏิบัติงาน



ภาพขณะปฏิบัติงาน



ภาคผนวก ค

บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

โครงการนี้มีประโยชน์ต่อสถานที่ประกอบการอย่างไรบ้าง

นักศึกษา มีความคิดสร้างสรรค์ในการสร้างผลิตภัณฑ์ที่แปลกใหม่ และมีประโยชน์ต่อสถานประกอบซึ่งเป็นสิ่งที่ดี รู้จักสังเกตเอาของเหลือใช้มาใช้ให้เกิดคุณค่าในผลิตภัณฑ์ และเมื่อนำผลิตภัณฑ์มาใช้จริงก็สามารถดับกลิ่นได้จริง รู้จักนำของเหลือทิ้งมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อสถานประกอบการ ผลิตภัณฑ์ดับกลิ่น แผลง ได้ดี

สิ่งที่ควรปรับปรุงแก้ไขปัญหามีอะไรบ้าง

- ตัวกำยานแตกหักง่าย ควรเพิ่มส่วนผสมให้มันแข็งขึ้น
- กลิ่นของผลิตภัณฑ์น้อยเกินไป ควรใช้สมุนไพรเพิ่มเติม เช่น ตะไคร้

-



.....
(นายปิยะ อักษรถึง)



ภาคผนวก ง

บทความวิชาการ

กำยานผิวมะกรูด

(Bergamot Skin Frankincense)

นางสาว ชิวภรณ์ พุกขวิบูลย์

นางสาว วรดา พินบริสุทธิ์วงศ์

นาย รัชญา ของชันปอน

สาขาวิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยว คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

38 ถนนเพชรเกษม เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร 10160

E-mail : sivaporn.phu@siam.edu¹, worada.pin@siam.edu², prachya.cho@siam.edu³

สถานประกอบการ โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท

บทคัดย่อ

การทำโครงการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อลดปริมาณวัตถุดิบที่เหลือทิ้งในแต่ละวัน ของโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท และทางโรงแรมยังปัญหาเรื่องการระบายกลิ่นอับชื้นและกลิ่นอันไม่พึงประสงค์ คณะผู้จัดทำจึงมีความสนใจในเรื่องการทำกำยานสมุนไพร ซึ่งสามารถจะแก้ปัญหาเรื่องการระบายกลิ่นอับชื้นและกลิ่นอันไม่พึงประสงค์ได้ คณะผู้จัดทำจึงได้ใช้วัตถุดิบเหลือใช้จากในครัว คือมะกรูด โดยใช้ผิวมะกรูดนำมาเป็นส่วนประกอบหลักในการทำกำยานสมุนไพร และกำยานยังไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ยังช่วยให้คลายเครียดและผ่อนคลาย

จากการเก็บแบบสอบถามความพึงพอใจในผลิตภัณฑ์กำยานผิวมะกรูด จำนวน 30 ชุด จากกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในด้านความคิดสร้างสรรค์ ด้านช่วยลดต้นทุนการใช้สเปย์ปรับอากาศ ด้านผลิตภัณฑ์สามารถนำมาใช้ได้จริง ด้านช่วยลดปัญหากลิ่นอับชื้นที่ไม่พึงประสงค์ และ ด้านประสิทธิภาพมีกลิ่นติดทนนาน ตามลำดับ

ผลการวิจัยพบว่ากำยานผิวมะกรูดนี้ สามารถนำไปใช้ได้จริงลดกลิ่นอับชื้น กลิ่นอันไม่พึงประสงค์ได้จริง และมีผลตอบรับเป็นที่น่าพึงพอใจในทิศทางที่ดี
คำสำคัญ : กำยาน ผิวมะกรูด สมุนไพร กลิ่น

Abstract

The purpose of this project was to reduce the amount of raw materials that are disposed of each day. The Anantara Riverside Bangkok Hotel Resort also has a problem with venting unwanted odors. The research team was interested in making herbal frankincense, which could solve the problem of venting musty odors and unwanted odors. We decided to use leftover materials from the kitchen. Bergamot skin was used as the main ingredient to make herb benzoin. Frankincense are made from herbs, which can help to relax and is not harmful.

Collection of satisfaction questionnaires for Bergamot Skin Frankincense products totaled 30 sets. The result showed that most respondents

were satisfied with the creative side, and reduction of use a spray freshener. The product side can be used, and helps reduce unwanted humidity odor problems with a long lasting smell respectively. The result showed that Bergamot Skin Frankincense can be used and can reduce unwanted odors with feedback that it is satisfactory to go in a good direction.

Keywords: Frankincense Bergamot Herb odor herbal

ที่มาของปัญหา

จากการปฏิบัติงานสหกิจในแผนกครัว โรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท จะเห็นได้ว่าในแต่ละวัน มีผักและผลไม้ รวมถึงวัตถุดิบต่างๆ เหลือทิ้งในปริมาณมาก และอีกหนึ่งปัญหาที่เกิดขึ้นในบริเวณห้องน้ำพนักงาน คือปัญหาเรื่องการระบายกลิ่นอับชื้น และส่งกลิ่นอันไม่พึงประสงค์ ดังนั้นทางคณะผู้จัดทำได้ศึกษาค้นคว้าหาข้อมูล วิธีการแก้ไขปัญหาคือการลดกลิ่นอับชื้น ซึ่งทางคณะผู้จัดทำมีความสนใจกระบวนการในการทำกายานสมุนไพรไทย เพื่อนำมาใช้ในการลดกลิ่นอับชื้นและกลิ่นอันไม่พึงประสงค์ในบริเวณห้องน้ำพนักงาน ซึ่งในการจัดทำกายานสมุนไพรไทย ทางคณะผู้จัดทำได้เลือกใช้วัตถุดิบเหลือใช้จากในครัว คือมะกรูด โดยใช้ผิวของมะกรูดมาเป็นส่วนประกอบหลักมาทำกายานที่สามารถกำจัดทั้งกลิ่นและแมลงและกลิ่นของกายานยังไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย มีสรรพคุณช่วยคลายเครียด ผ่อนคลาย

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อศึกษาความรู้และเห็นคุณค่าของพืชสมุนไพร
2. ช่วยลดปริมาณวัตถุเหลือทิ้งในแต่ละวัน
3. เพื่อนำวัตถุดิบที่เหลือใช้มาทำให้เกิดประโยชน์

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ช่วยกำจัดกลิ่นอับชื้นของห้องน้ำพนักงาน และบริเวณซิงค์ล้างจานในครัว
2. ช่วยลดปริมาณขยะเหลือทิ้งในแต่ละวัน

วิธีการดำเนินการ

ขั้นตอนการเตรียมน้ำมันหอมระเหยจาก

ผิวมะกรูด

1. นำผิวมะกรูดมาเตรียมไว้ที่ได้มาจากโรงแรม
2. นำผิวมะกรูดใส่ในหม้อรอบๆ ขามตรงกลาง เติมน้ำ 250 มิลลิลิตร

จากนั้นปิดฝาหม้อและนำน้ำแข็งวางลงบนฝา เพื่อให้ความร้อนทำปฏิกิริยากับความเย็นบนฝาทำให้ไอน้ำระเหยหยดลงขามในหม้อ

3. ได้น้ำมันหอมระเหยจากผิวมะกรูด

ขั้นตอนการทำกายานผิวมะกรูด

1. เตรียมส่วนผสม อุปกรณ์ ได้แก่ ผงกายาน ผงผิวมะกรูด ผงจันทร์เทศขาว ผงโกโก้ น้ำมันมะกรูด น้ำมันหอมระเหยมะกรูด อ่างผสม ถาด เครื่องชั่ง

2. นำส่วนผสมที่เป็นผงใส่ในอ่างผสม ได้แก่ ผงกำยาน ผงผิวมะกรูด ผงจันทร์เทศขาว ผงโกบั่ว ผสมให้เข้ากัน
3. นำส่วนผสมที่เป็นน้ำใส่ลงไปในอ่างผสม ได้แก่ น้ำมะกรูด น้ำมันหอมระเหยมะกรูด นวดให้เข้ากันจนจับตัวเป็นก้อน
4. นำมาปั้นให้เป็นรูปทรง โดยชั่งประมาณ 10 กรัม เพื่อให้ได้ขนาดที่เท่ากันวางลงบนถาดที่เตรียมไว้ ตากลมให้แห้ง ประมาณ 2-3 วัน
5. ใส่บรรจุภัณฑ์

ให้กับพนักงาน ในโรงแรมเป็นจำนวน 30 ชุด และ
ได้ค่าเฉลี่ยรวม 4.31 ระดับความพึงพอใจมาก

ข้อเสนอแนะ

1. กำยานผิวมะกรูด สามารถนำไปต่อยอด
จัดทำเป็นสินค้าในชุมชน (สินค้า O-TOP) เพื่อสร้าง
รายได้ให้แก่ชาวบ้านหรือคนในชุมชน
2. ผลิตภัณฑ์กำยานผิวมะกรูด นำไปใช้ใน
ธุรกิจสปา ที่มีสรรพคุณช่วยในเรื่องการคลายเครียด
และทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย

สรุปผลโครงการ

จากการที่คณะผู้จัดทำได้ไปปฏิบัติสหกิจ
ศึกษา ณ โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ
รีสอร์ท ในแผนก Canteen และแผนก Butcher จึงทำ
ให้ทราบถึงวิธีการปฏิบัติงานจริง และพบเห็นได้ว่า
ในแต่ละวัน มีผักและผลไม้เหลือทิ้งในปริมาณมาก
คณะผู้จัดทำจึงมองเห็นปัญหาและความสำคัญของ
การใช้วัสดุหรือของเหลือทิ้ง นำมาใช้ให้เกิดคุณค่า
นำกลับมาแปรรูปขึ้นใหม่ ทำให้เกิดคุณค่าและ
ประโยชน์ ทางคณะผู้จัดทำจึงได้คิดนำของเหลือทิ้ง
เช่น ผิวมะกรูด นำกลับมาแปรรูปเป็นกำยานผิว
มะกรูด โดยมีเป้าหมายเพื่อลดของเหลือทิ้งในแต่ละ
วัน และทำให้เกิดประโยชน์แก่สถานประกอบการ
ในส่วนของบริษัทน่าน้ำพนักงาน และห้องครัว
ที่ช่วยลดกลิ่นอับชื้น และกลิ่นไม่พึงประสงค์ จาก
ขั้นตอนการประเมินผลคณะผู้จัดทำได้มีการเก็บ
ข้อมูล โดยได้ทำการแจกแบบสอบถามสำรวจความ
พึงพอใจของกำยานผิวมะกรูด เป็นเวลา 2 อาทิตย์

บรรณานุกรม

- เคมีภัณฑ์. (ม.ป.ป.). *น้ำมันหอมระเหย*. วันที่สืบค้น
15 สิงหาคม 2562, จาก
<https://www.chemipan.com/a/th-th>
- สุภาภรณ์ ปิณฑ. (2556). *หัวหน้ากลุ่มงานเภสัช
กรรม โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร*.
วันที่สืบค้น 21 สิงหาคม 2562, จาก
[https://health.kapook.com/view65106.ht
ml](https://health.kapook.com/view65106.html)
- สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ. (ม.ป.ป.).
ประโยชน์ของไม้. วันที่สืบค้น 15 สิงหาคม 2562,
จาก
<http://kanchanapisek.or.th>
- หม่อนไม้. (2556). *ยางบก*. วันที่สืบค้น 15 สิงหาคม
2562, จาก
<http://www.monmai.com/ยางบก>
- Anantara. (ม.ป.ป.). *ที่พัก*. วันที่สืบค้น 20 สิงหาคม
2562, จาก

<https://www.anantara.com/th/riverside-bangkok/rooms>

Herbarium. (ม.ป.ป.). *Styrax tonkinensis Craib ex Hartwich*. วันที่สืบค้น 21 สิงหาคม 2562, จาก

<http://herbanwmex.net/portal>

MedThai. (2556). มะกรูด. วันที่สืบค้น 21 สิงหาคม 2562, จาก

<https://medthai.com/มะกรูด>

MedThai. (2558). กాయาน. วันที่สืบค้น 21 สิงหาคม 2562, จาก

<https://medthai.com/กాయาน>

MedThai. (2557). จันทน์เทศ. วันที่สืบค้น 21 สิงหาคม 2562, จาก

<https://medthai.com/จันทน์เทศ/>





ภาคผนวก จ

โปสเตอร์

กำยานผิวมะกรูด (Bergamot skin frankincense)   นางสาว ชิวกรณ์ พฤกษ์วิบูลย์ 5804400019 นางสาว วรดา พินบริสุทธิ์วงศ์ 5804400046 นายปรัชญา ชองขันปอน 5804400103 ภาควิชาการ โรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยสยาม อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์พิมพ์พิชชา เลิศสกุลผาสุข พนักงานที่ปรึกษา นายชนาพล ค่อหิรัญพฤกษ์	
ที่มาของปัญหา	วิธีการดำเนินการ
จากการปฏิบัติงานสหกิจในแผนกครัวโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท จะเห็นได้ว่าในแต่ละวัน มีผักและผลไม้ รวมถึงวัตถุดิบต่างๆ เหลือทิ้งในปริมาณมาก และอีกหนึ่งปัญหาที่เกิดขึ้นในบริเวณห้องน้ำพนักงาน คือปัญหาเรื่องการระบายกลิ่นอับชื้น และส่งกลิ่นอันไม่พึงประสงค์ ดังนั้นทางคณะผู้จัดทำได้ศึกษาค้นคว้าหาข้อมูล วิธีการแก้ไขปัญหาคือจะลดกลิ่นอับชื้น ซึ่งทางคณะผู้จัดทำมีความสนใจกระบวนการในการทำ กำยานสมุนไพรไทย เพื่อนำมาใช้ในการลดกลิ่นอับชื้นและกลิ่นอันไม่พึงประสงค์ในบริเวณห้องน้ำพนักงาน ซึ่งในการจัดทำกำยานสมุนไพรไทย ทางคณะผู้จัดทำได้เลือกใช้วัตถุดิบเหลือใช้จากในครัว คือมะกรูด โดยใช้ผิวของมะกรูดมาเป็นส่วนประกอบหลักมาทำกำยานที่สามารถกำจัดทั้งกลิ่นและแมลงและกลิ่นของกำยานยังไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย มีสรรพคุณช่วยคลายเครียด ผ่อนคลาย	ขั้นตอนการทำน้ำมันหอมระเหยจากผิวมะกรูด 1) นำผิวมะกรูดมาเตรียมไว้ที่ได้มาจากโรงแรม 2) นำผิวมะกรูดใส่ในหม้อรอบๆ ขวดตรงกลาง เติมน้ำ 250 มิลลิลิตร 3) จากนั้นปิดฝามือและนำน้ำแข็งวางลงบนฝาเพื่อให้ความร้อนทำปฏิกิริยากับความเย็นบนฝาทำให้น้ำระเหยหยดลงตามในหม้อ 4) ได้น้ำมันหอมระเหยจากผิวมะกรูด ขั้นตอนการทำกำยานผิวมะกรูด 1) เตรียมส่วนผสม อุปกรณ์ ได้แก่ ผงกำยาน ผงผิวมะกรูด ผงจันทร์เทศขาว ผงโกบัว น้ำมันมะกรูด น้ำมันหอมระเหย มะกรูด อ่างผสม ถาด เครื่องชั่ง 2) นำส่วนผสมที่เป็นผงใส่ในอ่างผสม ได้แก่ ผงกำยาน ผงผิวมะกรูด ผงจันทร์เทศขาว ผงโกบัว ผสมให้เข้ากัน 3) นำส่วนผสมที่เป็นน้ำใส่ลงไปในอ่างผสม ได้แก่ น้ำมันมะกรูด น้ำมันหอมระเหยมะกรูด นวดให้เข้ากันจนจับตัวเป็นก้อน 4) นำมาปั้นให้เป็นรูปทรง โดยชั่งประมาณ 10 กรัม เพื่อให้ได้ขนาดที่เท่ากันวางลงบนถาดที่เตรียมไว้ ตากลมให้แห้ง ประมาณ 2-3 วัน 5) ใส่บรรจุภัณฑ์
วัตถุประสงค์ของโครงการ	สรุปผลโครงการ
1) เพื่อให้มีความรู้และเห็นคุณค่าของพืชสมุนไพร 2) ช่วยลดต้นทุนให้กับสถานประกอบการ 3) เพื่อนำวัตถุดิบที่เหลือใช้มาทำให้เกิดประโยชน์	
ประโยชน์ที่ได้รับ	จากการที่คณะผู้จัดทำได้ไปปฏิบัติสหกิจศึกษา ณ โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท ในแผนก Canteen และแผนก Butcher จึงทำให้ทราบถึงวิธีการปฏิบัติงานจริง และพบเห็นได้ว่าในแต่ละวัน มีผักและผลไม้เหลือทิ้งในปริมาณมาก คณะผู้จัดทำจึงมองเห็นปัญหาและความสำคัญของการใช้วัสดุหรือของเหลือทิ้ง นำมาใช้ให้เกิดคุณค่า นำกลับมาแปรรูปขึ้นมาใหม่ ทำให้เกิดคุณค่าและประโยชน์ ทางคณะผู้จัดทำจึงได้คิดนำของเหลือทิ้ง เช่น ผิวมะกรูด นำกลับมาแปรรูปเป็นกำยานผิวมะกรูด โดยมีเป้าหมายเพื่อลดของเหลือทิ้งในแต่ละวัน และทำให้เกิดประโยชน์แก่สถานประกอบการ

ประวัติคณะผู้จัดทำ



ชื่อ – นามสกุล : นางสาวนิวภรณ์ พฤกษวิบูลย์
รหัสนักศึกษา : 5804400019
ภาควิชา : การโรงแรมและการท่องเที่ยว
คณะ : ศิลปศาสตร์
ที่อยู่ปัจจุบัน : 623 หมู่บ้านพุดตาน ซ.เพชรเกษม81
ถนน มาเจริญ เขต/แขวง หนองแขม

จังหวัด กรุงเทพฯ 10160



ชื่อ – นามสกุล : นางสาววรรดา พินบริสุทธิ์วงศ์
รหัสนักศึกษา : 5804400046
ภาควิชา : การโรงแรมและการท่องเที่ยว
คณะ : ศิลปศาสตร์
ที่อยู่ปัจจุบัน : 16 ซอยสะแกงาม 28 แขวง1 แขวงสามคำ

เขตบางขุนเทียน จังหวัด กรุงเทพฯ 10150



ชื่อ – นามสกุล : นายปรัชญา ขงขันปอน
รหัสนักศึกษา : 5804400103
ภาควิชา : การโรงแรมและการท่องเที่ยว
คณะ : ศิลปศาสตร์
ที่อยู่ปัจจุบัน : 90/3 ม.7 ตำบล ท่าทราย อำเภอ เมือง

จังหวัด สมุทรสาคร 74000